



De gezonde basisschool van de toekomst

Van leer- naar leefschool

Maria Jansen, Karin Burhenne



April 2019

Colofon

Eindredactie: Maria Jansen, Karin Burhenne, Maartje Willeboordse, Andrew Simons,
Onno van Schayck

Fotografie: OBS Harlekijn, OBS Wereldwijs, Langeberg en De Schatgraver

Ontwerp en realisatie: Grafisch Centrum Provincie Limburg | 1902 712

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van:

provincie limburg



Auteursrecht voorbehouden © Maria Jansen, Karin Burhenne, Maartje Willeboordse,
Andrew Simons, Onno van Schayck, 2019

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm
of op enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige
andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.*

De gezonde basisschool van de toekomst

Van leer- naar leefschool

Maria Jansen, Karin Burhenne

Inhoud

De Gezonde Basisschool van de Toekomst

- 1. Waarom?**
- 2. Welke school wil meedoen?**
- 3. Van plan naar uitvoering**
- 4. Doet de Gezonde Basisschool van de Toekomst ertoe?**
- 5. Leerprestaties**
- 6. Recht op gezondheid van het kind**
- 7. De Toekomst: van leerschool naar leefschoon**

Bijlagen: Samenwerkingspartners

Referenties

De auteurs

05

07

13

29

43

51

55

61

75

77

78





De Gezonde Basisschool van de Toekomst

Een basisschool waar kinderen niet alleen leren, maar ook gezond leren leven. Met dat uitgangspunt startten vier basisscholen in Parkstad in 2015 met het programma de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

Kinderen gelijke kansen geven om gezond op te groeien, dat is het doel van dit programma. Want kinderen die fit van lijf en geest zijn en sociaal veerkrachtig, kunnen de uitdagingen van het (latere) leven beter aan. Zeker, taal en rekenen zijn belangrijk. Maar goed voor jezelf zorgen, met respect voor anderen, is dat ook. Veel kinderen krijgen dat van thuis mee, maar niet allemaal.

Zo ontstond in Zuid-Limburg het idee voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst: een school die kinderen een volledig pakket biedt van leren en leren leven: van leer-naar leefschool dus. Zodat alle kinderen gelijke kansen krijgen om gezond op te groeien. En wellicht ook alle ouders en opvoeders bereikt worden.

Dit boekje volgt de weg die de vier scholen voor dat doel hebben afgelegd. Hoe ingewikkeld die weg vaak was, wat er in het begin misging en hoe leerkrachten, ouders en leerlingen reageerden. Maar ook: wat er allemaal goed ging en hoe de vier basisscholen in korte tijd echt veranderden. Bovendien volgden wetenschappelijke onderzoekers de weg die de scholen aflegden. En brachten zij de effecten in beeld: die zijn duidelijk meer dan bemoedigend, zowel voor de lichamelijke als geestelijke gezondheid van de kinderen. Niet voor niets wil geen van de deelnemende basisscholen nog terug naar hoe het was. In dit boekje leest u waarom.





1. Waarom?

In dit hoofdstuk beschrijven we waarom de Gezonde Basisschool van de Toekomst noodzakelijk is. Kinderen ontwikkelen zich in wisselwerking met hun omgeving, de dingen die ze zien, de personen die het goede voorbeeld geven. Spelenderwijs leren ze wat normaal is. Een gezonde en veilige schoolomgeving hoort daar bij.

De jeugd heeft de toekomst. Met deze gedachte is in 2014 de Gezonde Basisschool van de Toekomst gestart. Aanleiding was de gezondheidsachterstand in Limburg ten opzichte van Nederland als geheel. Vooral in Zuid-Limburg is die afstand groot. Zorgwekkend was ook dat de gezondheidsachterstand op steeds jongere leeftijd begint. Dan wordt het nog lastiger om die achterstand in te lopen tijdens het verdere leven; meestal wordt de achterstand groter. Zo'n achterstand is niet alleen voor het individu problematisch, maar ook voor de samenleving als geheel. Ongezondheid hangt samen met lagere schoolprestaties, minder plezier in het leven, minder sociale contacten, meer schooluitval, lagere arbeidsparticipatie, meer ziekteverzuim en meer chronische aandoeningen. Dat zien we terug in de cijfers van Limburg en met name in Zuid-Limburg. Uiteindelijk resulteert dit in een kortere levensduur: de Limburger leeft bijna een jaar korter dan de gemiddelde Nederlander en hij krijgt in dat kortere leven vaker chronische aandoeningen.

Leefomgeving en sociale norm

Gezondheid is een groot goed. Dat zeggen en beseffen we meestal pas als we ziek zijn. Of als we een beperking ervaren bij de dagelijkse dingen die we gewend zijn te doen. Gezond zijn en

gezond blijven wordt beïnvloed door de leefomgeving en door ieders individuele leefstijl. Dat begint al bij de leefomgeving in de buik van de moeder bij de conceptie, het begin van de zwangerschap. Voor een gezonde zwangerschap vragen we aan de moeder gezond te leven: niet te roken, geen alcohol of drugs te gebruiken, goed om te gaan met stress, voldoende te slapen en gezond te eten. Dat vragen we ook aan de partner, want die maakt onderdeel uit van de leefomgeving van de moeder en kan ondersteunen en het goede voorbeeld geven. Vanaf de geboorte wordt de leefomgeving van het jonge kind langzaam aan groter. Eerst thuis, dan de kinderopvang, daarna de peuterspeelzaal en de basisschool. Omdat kinderen op die leeftijd nog geen eigen keuze kunnen maken (zeker niet als het gaat om leefstijl) worden ze daarbij geholpen door ouders, verzorgers, de kinderopvang en de school. Opvoeden doen we dus samen.

Voor alle kinderen: 100% bereik

Alle kinderen gaan vanaf hun 4e jaar verplicht naar de basisschool en zijn via school allemaal te bereiken. Als de school veilig en gezond is, verblijven alle kinderen een groot deel van de dag in een verantwoorde leefomgeving. Hier kunnen zij zich optimaal ontwikkelen. Niet alleen in de

Martien Conjaerts in 2011 lid van de Raad van Toezicht Onderwijs-stichting Movare (destijds werkzaam bij Maastricht Universitair Medisch Centrum+)

"Als lid van de Raad van Toezicht van Movare heb ik mijn zienswijze, na afstemming met de andere leden, nader uitgewerkt, waarin we als raad meer zijn gaan kijken naar het optimaliseren van de totale ontwikkeling van het kind in tegenstelling tot het ons bemoeien met bijvoorbeeld het vinden van de beste leermethoden.

De leerlingen in onze regio werden door de GGD getypeerd als zwakker in zowel lichamelijke, emotionele als cognitieve ontwikkeling. Men sprak over kinderen met een grotere kans op het oplopen van een (blijvende) achterstand. Onderzoek wees uit dat dit niet uniek was voor Limburg maar dat het een wereldwijd probleem was dat met name veroorzaakt wordt door de levensstijl die langzamerhand aan het veranderen is. Daarin liep onze regio in Nederland ogenschijnlijk voorop. Dit bood naar onze mening dan ook een unieke kans om het in deze regio fundamenteel anders te gaan doen.

Niet veranderen maar volledig opnieuw ontwikkelen. Proberen een levensstijl te ontwikkelen waardoor de kinderen van deze regio zich sterker zouden kunnen ontwikkelen zowel cognitief, fysiek als emotioneel. Van achterstandsregio naar een voortrekkersregio!

Daarom vroeg ik de universiteit van Maastricht om Movare te helpen met een wetenschappelijke onderbouwing voor de vraag: kan een nieuwe, gezonde levensstijl de kansen van kinderen uit de regio Parkstad vergroten, zodat zij zich zowel fysiek, cognitief als emotioneel optimaal kunnen ontwikkelen?"



kennisvakken rekenen, taal, lezen en wereldoriëntatie, maar ook in de sociale vaardigheden, dus hoe je met elkaar omgaat en hoe je vriendjes maakt. Gelijke ontplooiingskansen voor alle kinderen, ongeacht de thuissituatie. Dat biedt een goede basis voor de latere levensfasen. Immers, jong geleerd is oud gedaan.

Onderwijs, veiligheid en gezondheid

Vanuit deze gedachte is de Gezonde Basisschool van de Toekomst opgezet; een leefomgeving creëren waarin veiligheid en gezondheid naast goed onderwijs de norm is. Het idee is om de schooldag met 1 tot 2 uur te verlengen door eerder te starten en een langere lunchpauze te organiseren. Dat biedt de mogelijkheid om tijdens de voorschoolse opvang vanaf 8.00 uur gezamenlijk te ontbijten op school en gezamenlijk een gezonde lunch te nuttigen. In de verlengde lunchpauze kunnen sport- en spelactiviteiten plaatsvinden. Ook kunnen lessen over gezondheid en voeding worden opgenomen in het schoolprogramma. En er zijn trainingen mogelijk over maatschappelijke vorming en sociale vaardigheden. Kortom, een veilige en gezonde schoolomgeving waarin kinderen naast het bestaande onderwijs ook een gezonde leefstijl aanleren. Dat vormt de basis voor een goede lichamelijke, maar ook emotionele én

sociale gezondheid. En de verwachting is dat een goede gezondheid zal bijdragen aan betere leerprestaties. Initiatiefnemer van het nieuwe schoolconcept is Martien Conjaerts.

Universiteit Maastricht en GGD Zuid Limburg

Conjaerts roept de hulp in van de Universiteit Maastricht en de GGD Zuid Limburg om mee te denken in de verdere uitwerking van het idee. Ook andere partijen haken aan. Zo ontstaat een team van initiatiefnemers vanuit onderwijsstichting Movare, Universiteit Maastricht, Maastricht Universitair Medisch Centrum+, de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg, GGD Zuid Limburg, Kinderopvang Parkstad en Kinderopvang Humanitas. Zij werken van december 2011 tot februari 2014 een samenhangend voorstel uit voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst, inclusief het wetenschappelijk onderzoek.

Wie wil meedoen?

Het team is bijna twee jaar bezig met het werven van steun bij de uitvoering door (maatschappelijke) organisaties, waaronder de gemeente Brunssum en gemeente Landgraaf, de Open Universiteit, Sport en Leisure Park Landgraaf, cateraar Sodexo en Speeltuinwerk Limburg. Vanuit hun enthousiasme voor het brede schoolcon-

cept zijn deze partners bereid personeel in te zetten voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst (zogenoeten 'in kind' financiering).

Ook komt er brede steun vanuit de Universiteit Maastricht. Omdat het onderzoek zoveel verschillende aspecten omvat, blijken meerdere faculteiten bereid tot samenwerking. Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, Psychologie, Economie en Rechten doen mee. De universiteit besluit financiële middelen beschikbaar te stellen voor vijf promotie-onderzoekers.

Het voorstel kan dankzij de toegezegde medefinanciering worden aangeboden aan de Provincie Limburg. De Provincie krijgt het verzoek bij te dragen aan de uitvoeringskosten op scholen, als onderdeel van de Kennis-As (zie tekstblok).

Provinciale steun vraagt om bestuurlijk én politiek draagvlak. Voorafgaand aan de stemming in Provinciale Staten zijn daarom gesprekken gevoerd met de verantwoordelijke gedeputeerde en ambtenaren. Voor het verkrijgen van politiek draagvlak zijn meerdere gesprekken gevoerd met woordvoerders van politieke partijen. Elke politieke partij heeft een eigen visie op de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Zo vinden enkele politieke partijen dat de verantwoordelijkheid voor (gezonde) voeding primair en uitsluitend bij de ouders hoort te liggen.

Maar de meerderheid kiest voor een gezamenlijke verantwoordelijkheid van ouders, school en omgeving. Gedeputeerde Staten stemmen in waarna op 20 juni 2014 ook de Provinciale Statenleden met een ruime meerderheid instemmen met het voorstel.

Met dit voorstel hoopt de Provincie ook extra banen te scheppen. Het gaat dan bijvoorbeeld om pedagogisch medewerkers die de tussenschoolse opvang professioneel gaan verzorgen, of medewerkers voor de organisatie van de lunch op school. Ook hoopt de Provincie dat het voor beide ouders of verzorgers van het kind makkelijker wordt om te gaan werken. Zoon of dochter is van 8.30 tot 15.45 of 16.00 uur in goede handen op school. Vanwege de vergrijzing en de krimp is er grote behoefte aan extra arbeidskrachten. Die arbeidskracht is nodig voor de structuurversterking van Limburg. Als dit zou lukken, zou dat een mooie bijvangst zijn van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Het mes snijdt dan aan twee kanten: het nieuwe schoolconcept draagt bij aan een vitale jeugd én een vitale economie.



Kennis-As / Groeimotor van de regio (2013)

Voor economische ontwikkeling en structuurversterking is de factor kennis van cruciaal belang. De maatschappelijke kerntaak van kennisinstellingen als Universiteit Maastricht (UM), Maastricht UMC+ (het samenwerkingsverband van azM en Faculty of Health Medicine & Life Sciences (FHML) van de UM) en Zuyd Hogeschool is het ontwikkelen van kennis en het, samen met overheden en bedrijfsleven, scheppen van de voorwaarden voor een florerende economie: kennisdeling, onderzoek, innovatie en het vitaal houden van de bevolking. Deze kennispartners zijn ingebed in een regionaal, nationaal en internationaal netwerk van de kennisinstellingen, waarbij over en weer een beroep wordt gedaan op elkaars expertise.

Kennis-As Limburg is een ambitieus tienjarig strategisch programma gericht op economische en maatschappelijke structuurversterking in Limburg, voortkomend uit de kracht van gezamenlijke kennisontwikkeling. Daarbij wordt actief de hand uitgestoken naar grote en kleine bedrijven in Limburg om mee te doen en steun gezocht bij de Provincie Limburg.

Fasering

De Provincie stelt als voorwaarde een voorbereidingsfase van ruim een jaar voor. In dit jaar moet blijken of sprake is van voldoende draagvlak bij de scholen voor de uitvoering van het nieuwe schoolconcept. Als ook voldoende leerlingen meedoen aan het onderzoek, zodat de effecten wetenschappelijk te verantwoorden zijn, wordt een besluit genomen over de vervolgfase van vier jaar. Op 24 juni 2014 toasten de gedeputeerde, de bestuurders van onderwijsstichting Movare, Universiteit Maastricht en GGD gezamenlijk op het positieve besluit. De voorbereiding van de Gezonde Basisschool van de Toekomst kan beginnen!

Martin Paul voorzitter van de Raad van bestuur van de Universiteit Maastricht, 24 juni 2014

“De universiteit wil een sterke band opbouwen met de regio en nog meer maatschappelijk actief zijn. De Gezonde Basisschool van de Toekomst past daar perfect in. Movare voert een fantastisch beleid gericht op een gezonde jeugd en draagt zo bij aan de vitaliteit van de bevolking. Als universiteit ondersteunen wij dat graag door onze expertise op dit gebied in het onderwijs en onderzoek in te brengen”, aldus Martin Paul.

**Peter van Dijk in 2014 gedeputeerde
Zorg en Welzijn van de Provincie
Limburg, momenteel huisarts.**

Een schoolvoorbeeld van een project dat bijdraagt aan een gezondere en hoger opgeleide bevolking en daarmee aan de economie. Zo typeert Peter van Dijk het project de Gezonde Basisschool van de Toekomst tijdens de feestelijke informatie-bijeenkomst over dit programma op 24 juni 2014 in Landgraaf.

De toenmalige gedeputeerde toont zich die dag een groot voorstander van het programma, omdat dit volgens hem goed aansluit bij wat de provincie nastreeft.

Tijdens de bijeenkomst van 24 juni gaat hij kort in op de Kennis-As Limburg, het strategische programma waar de Provincie Limburg miljoenen in investeert: dit programma zet onder andere in op een vitale bevolking en een gezonde groeimotor. "Het gaat dan om wonen, werken en leefbaarheid. Om hoe we onze toekomstbestendigheid kunnen verbeteren. Naast economie en structuur, zijn daarin een goede gezondheid en onderwijs belangrijk. Zo kunnen we de verschillen in toekomstkansen verkleinen en de sociale status verbeteren", vertelt hij. Om daar aan toe te voegen dat de gezonde basisschool kinderen stimuleert om het beste uit zichzelf te halen. Dat is goed voor Parkstad en voor Limburg, oordeelt Peter van Dijk die 24ste juni.

"Dit plan is niet alleen voor Limburg een stap vooruit, maar geldt ook landelijk als een voorbeeld", concludeert hij met een vooruitziende blik. Want inmiddels bestaat landelijk (en internationaal) veel belangstelling voor de ontwikkelingen op de experimenteerscholen in Parkstad.

Henk Linssen tot september 2014 lid van het College van Bestuur van Movare en aanjager van het proces, 24 juni 2014

**"De vier basisscholen die deelnemen aan de
proef de Gezonde Basisschool van de Toekomst
zijn echte pioniers in het onderwijs"**



**Beschikking Projectsubsidie Structuurversterkende projecten
provincie Limburg 2014:**

De overwegingen die de Provincie meeweegt, luiden als volgt:

Wij zijn van mening dat uw voorstel een bijdrage levert aan de kwaliteit van leven en wonen in Limburg. Doel van Movare "De Gezonde Basisschool van de Toekomst" is om een beweging in gang te zetten, een bijdrage te leveren aan vernieuwing van het Nederlandse onderwijssysteem. Met de uitvoering van uw voorstel wordt verdieping gegeven aan de kennisinfrastructuur (Kennis-As Limburg). Uw voorstel behelst de introductie van een vernieuwend en gestructureerd dagprogramma, met voldoende onderwijstijd, sport, beweging, ontspanning en oog voor een gezonde leefstijl en voeding. Verwacht wordt dat jeugdigen op deze manier een betere lichamelijke, emotionele en intellectuele groei doormaken. Bezien wordt of dit aanbod resulteert in een betere kwaliteit van leven en tot meer rust en minder stress leidt bij zowel kinderen als ouders. Naast de mogelijke kind-specifieke voordelen worden ook de maatschappelijke en economische effecten in kaart gebracht. Het betreft een unieke samenwerking tussen basisscholen, gemeenten, kinderopvang, kennisinstellingen en bedrijfsleven (waaronder Sodexo, DSM). Het voorstel levert een bijdrage aan de verbetering van de kwaliteit van het onderwijs, de kwaliteit van onderwijzers en een gezonde levensstijl van leerlingen. De beoogde effecten dragen bij aan economische structuurversterking.





2. Welke school wil meedoen?

Hoofdstuk 2 gaat in op de werving van scholen. Welke scholen durven het experiment aan? Draagvlak opbouwen onder ouders en leerkrachten is cruciaal. Het vraagt heel veel tijd en overleg om tot wederzijds begrip en vertrouwen te komen. En kunnen we alle consequenties overzien, of wagen we de gok en stellen we werkende weg steeds bij?

Een plan bedenken is moeilijk, maar het daadwerkelijk durven te gaan uitvoeren is nog vele malen moeilijker. Gedurende de periode waarin draagvlak voor financiële steun verkregen moest worden (zie Hoofdstuk 1), is natuurlijk ook met scholen overlegd. Elf van de 56 Movare scholen zijn benaderd en gepolst over hun bereidheid om als experimenteerschool op te treden. In deze verkennende gesprekken gaat het in eerste instantie vooral over het idee van de Gezonde Basisschool van de Toekomst: begrijpen scholen waarover het gaat en wat het inhoudt? Daarna komt de vraag wat het gaat betekenen voor de dagelijkse praktijk.

Draagvlak

Vier van de 11 scholen blijken serieus geïnteresseerd. Het projectteam besluit om met deze vier scholen een intensief traject te gaan doorlopen om voldoende draagvlak te realiseren voor de concrete uitvoering vanaf het schooljaar 2015-2016. Er worden meerdere ouderavonden georganiseerd, nieuwsbrieven opgesteld, ouders in klankbordgroepen bijeen gebracht en leerkrachten uitgenodigd mee te denken. Samen met ouders, leerkrachten, coaches buurtsport en cultuur, en diëtisten is uitgebreid nagedacht over de concrete uitwerking van het programma. Ook wordt afgesproken dat het besluit om al dan niet als experimenteerschool mee te gaan doen, wordt voorgelegd aan de medezeggenschapsraad (MR).

“We zijn niet verantwoordelijk voor de opvoeding, maar kunnen daar wel een rol in spelen”

In het schooljaar 2013 bezochten Andrew Simons en Marjon Hulst samen elf reguliere basisscholen van Movare in Landgraaf. Andrew Simons als regiodirecteur van deze basisscholen en Marjon Hulst als beleidsmedewerker kennis en innovatie bij de GGD Zuid Limburg, destijds met de jeugd als aandachtspunt.

“Wat ik mij sterk herinner, is dat bij de eerste gedachten over de gezonde basisschool nog even gesproken is over een ‘van zeven-tot-zeven’ rooster: dat alles dus geregeld zou worden op school, van ontbijt tot en met warme maaltijd. Dat idee is lang blijven hangen en verklaart deels de weerstand die het idee in het begin opriep. Ja, ook bij mij, omdat ik vind dat je als ouder zelf verantwoordelijk bent voor je kind. Dan haal je het bij wijze van spreken niet op om het om zeven uur ‘s avonds in bed te stoppen”, vertelt Marjon Hulst. Nog voor zij samen met Andrew Simons een eerste bijeenkomst voor de directeuren van de elf basisscholen organiseerden, was het idee van het zeven-tot-zeven rooster echter al losgelaten. “Wel gingen we in deze verkenningsfase nog uit van vijf gelijke dagen, inclusief de woensdag, en is de kinderopvang aangehaakt. Wij vonden het belangrijk dat de partij die in deze regio de voor-, tussen- en naschoolse opvang regelt, vanaf het begin

meedacht”, vertelt Andrew Simons, tegenwoordig programmanager Gezonde Basisschool van de Toekomst bij Movare.

Weinig enthousiasme

Erg enthousiast waren de schooldirecteuren niet tijdens de eerste bijeenkomst, weet het duo nog. En dat begrijpt Andrew Simons wel. “Mij is ook pas gaandeweg duidelijk geworden hoe groot de gezondheidsachterstand in de regio Parkstad is. Als scholen zijn we niet verantwoordelijk voor de opvoeding van onze leerlingen, maar we kunnen daar wel een rol in spelen. Met welke aanpak precies, dat wisten wij in het begin ook niet. Maar we konden wel goed uitleggen waarom.” Met de feedback van de elf schooldirecteuren uit de eerste bijeenkomst, bezocht het duo vervolgens de leerkrachtenteams van de elf scholen. Om het draagvlak te peilen en om het doel toe te lichten: een gezonde start en gelijke ontwikkelingskansen voor ieder kind. Daarbij richtte Marjon

Hulst zich op het onderwijs en Andrew Simons op de gezondheid van de kinderen. Zo stonden ze niet voor ‘eigen parochie te preken’ en dat pakte goed uit. Desondanks was het enthousiasme bij veel leerkrachten niet groot. Marjon Hulst: “We kregen reacties in de trant van: moeten we ons nu ook nog met voeding en beweging gaan bezighouden, dat is toch echt voor de ouders.” In de discussie die daar stevast op volgde, legde ze dan uit dat niet alle ouders dit goed kunnen. Waarop leerkrachten regelmatig zelf met voorbeelden kwamen; van kinderen die niet ontbeten hadden tot de verontrustende inhoud van lunchtrommeltjes.

Een eigen projectplan maken

Uiteindelijk bleken vier basisscholen bereid om verder mee te denken over het vormgeven van de Gezonde Basisschool van de Toekomst: drie uit Landgraaf en een school uit Brunssum, die graag mee wilde doen. Andrew Simons: “Dat was een belangrijke eerste stap. De vier scholen wilden samen met ons onderzoeken of dit project iets voor hen was, zonder daar meteen ja tegen te zeggen. Met onze ondersteuning zijn ze een jaar bezig geweest om een eigen projectplan te maken.” De basis voor de huidige dagroosters (met vrije woensdagmiddag!) werd in deze periode gelegd, ook door

veel te klankborden met de ouders. Zo creëer je draagvlak, is de ervaring. Al lukt het niet altijd: een van de vier scholen haakte af en maakte plaats voor een andere basisschool uit Landgraaf. En, heel bijzonder: één van de deelnemende scholen fuseerde tijdens het traject met een basisschool die het project helemaal niet zag zitten. Toch verliep de fusie heel goed. Andrew Simons. "Dit is Wereldwijs, een school die kort na de start van het project ontstond uit een fusie van OBS Carrousel en de Prins Willem Alexander-school. Hier staan zowel beweging als de gezonde lunch op het programma." Een voorwaarde voor een project als dit, is de betrokkenheid van de schoolleiding, zeggen beiden. "Wij zagen directeuren die zelf de discussie aangingen met ouders. En die veel van hen over de streep hebben getrokken. Dat was voor ons een voorwaarde: dat minstens tachtig procent van de ouders akkoord was. Bij de school die in de aanloop afhaakte, was dat niet het geval", zegt Andrew Simons. Als beiden nu terugkijken op de vele uren en energie die ze in het traject gestoken hebben, overheerst een gevoel van blijdschap. Marjon Hulst: "Als je ziet waar het toe geleid heeft, dat is echt fantastisch."



Het is immers een organisatiewijziging op school en daarvoor geldt het instemmingsrecht van de MR. Ook wordt afgesproken dat ten minste tachtig procent van de ouders het voorstel moet onderschrijven. Daartoe wordt een ouderpeiling gehouden. Het resultaat van deze peiling weegt mee in het besluit van de MR.

Voor alle betrokkenen is het lastig om de consequenties van het experiment zorgvuldig af te wegen en scherp uit te tekenen. Sommige zaken zijn niet goed te voorspellen. Vinden kinderen een langere schooldag prettig en blijft er dan voldoende tijd over om met vriendjes te spelen? Hoe gaat de school om met kinderen met een voedselallergie? En is dat logistiek allemaal te organiseren bij het verstrekken van een lunch op school? Hoe wordt sport en spel vorm gegeven en willen ouders, leerkrachten, leerlingen en uitvoerende partners dit op deze manier? Wordt er voldoende rekening gehouden met de wensen van ouders en leerkrachten van de betreffende school?

Schoolgesprekken

Van groot belang is breed draagvlak voor de introductie van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Grote veranderingen op scholen doorvoeren kan niet zonder de steun van ouders, leerlingen, leerkrachten en schooldirecties. Ook al is het initiatief voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst genomen door de onderwijsstichting Movare zelf, dan nog garandeert dit geen succes. Van hogerhand vanuit de bestuurlijke onderwijskoepel iets voorstellen, zonder steun van onderop uit de scholen zelf, roept weerstand op. Naast schriftelijke informatie en berichten via intranet, is het gesprek met ouders en leerkrachten verreweg het belangrijkste. Dan pas geven zij hun gedachten en mogelijke bezwaren aan en durven zij de vele, nog onbeantwoorde vragen te stellen. In die gesprekken is boven tafel gekomen dat er weerzin was tegen het idee dat “het team wel even de opvoeding van de ouders zou gaan overnemen”. Om die beeldvorming te corrigeren, is intensief met elkaar gesproken. Onder leerkrachten overheerste het gevoel dat gezondheidsbevordering beslist geen onderwijstaak is. En met de hoge werkdruk wilden zij niet nog meer werk en verantwoordelijkheden toegeschoven krijgen. Op een andere school, met dreigend personeelstekort, vond men de combinatie van sport, spel én lunch praktisch gezien niet haalbaar. Ouders en leerkrachten wensten een gefaseerde aanpak: te beginnen met sport en spel. Voor het onderzoeksteam betekende dit dat de Gezonde Basisschool van de Toekomst in twee varianten uitgevoerd moest gaan worden: een variant waar sport- en spelactiviteiten én een gezonde lunch aangeboden zou worden, en een variant met alleen sport- en spelactiviteiten. Beide varianten zouden naast elkaar worden onderzocht op hun effectiviteit. Het onderzoek moest daardoor worden bijgesteld. Dat betekent een uit nood geboren, nieuwe uitdaging voor het onderzoek. Achteraf gezien heeft de wijziging van de onderzoeksopzet goed uitpakt. Nog duidelijker is geworden dat voeding en beweging in combinatie een aanzienlijk groter positief effect oplevert.

Elke school een eigen plan

Van de vier scholen waar intensieve voorlichting en besprekingen hebben plaatsgevonden, stemmen drie scholen via hun MR in met de invoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. De overgrote meerderheid (ruim boven de tachtig procent) van de ouders heeft in de ouderpeiling laten weten het daar mee eens te zijn. Op een van de scholen blijkt het draagvlak onder ouders en teamleden onvoldoende; deze school trekt zich terug. Omdat de variant met alleen sport en spel is ontstaan, meldt een nieuwe school zich aan voor invoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Uiteindelijk resulteert dit in twee scholen waar zowel een gezonde lunch als sport en spel worden aangeboden en twee scholen waar alleen sport en spel wordt gerealiseerd.

Elke school maakt vervolgens een eigen plan op basis van de contouren zoals die geschetst zijn in het voorstel voor de Provincie. De verlenging van de schooldag, de duur van de tussenschoolse opvang, de logistiek rondom de gezonde lunch en de organisatie van spel- en sportactiviteiten wordt per school vastgelegd. Dat geldt ook voor de aanpassing van het lesrooster aan het bioritme van het kind en de communicatie met ouders en externe partners. De pedagogisch medewerkers zijn in dienst van de kinderopvang en



worden ingehuurd om de tussenschoolse opvang professioneel te begeleiden. De buurtsport- en cultuurcoaches (ondersteunen sport, spel, cultuur vanuit gemeente) leveren ondersteuning aan de pedagogisch medewerkers, zodat de kwaliteit van beweegactiviteiten gegarandeerd is. Cultuuractiviteiten worden toegevoegd aan het sport- en spelaanbod om beter in te spelen op de behoefte van alle kinderen. Niet iedereen vindt sport en spel leuk. Zo ontstaat per school een eigen plan dat voortbordurt op de traditie en routine van de school en dat gedragen wordt door leerkrachten en ouders.

Op basis van het draagvlak bij de scholen besluit de Provincie om het innovatieve schoolconcept ook voor de komende vier jaar te blijven steunen. Dat betekent dat de uitgedachte plannen daadwerkelijk uitgevoerd mogen gaan worden. Fase twee kan met steun van de Provincie van start!

De vier scholen aan het woord

De Schatgraver: een populaire school in de regio

De Schatgraver is populair in de regio; deze brede basisschool moest in 2018 zelfs 53 nieuwe leerlingen weigeren. “Bijzonder toch, in een krimpregio, maar we zaten vol”, vertelt directeur Marc Hendriks. Volgens hem gaat het te ver om het succes volledig toe te schrijven aan het predicaat gezonde basisschool.

“Het heeft er wel aan bijgedragen; er zijn ouders die om deze reden voor ons kiezen.” De Schatgraver opende eind 2015 na een fusie van de basisscholen Schaesberg en Gravenrode en is gevestigd in een aantrekkelijk, nieuw gebouw. “Wij zagen het idee voor de gezonde basisschool wel zitten en de fusie bood ons daarvoor de kans: we moesten schooltijden en dat soort zaken immers

Werkbezoek staatssecretaris Sander Dekker
BS De Schatgraver



toch op elkaar gaan afstemmen”, zegt Marc Hendriks. In goed overleg met de leerkrachten werd besloten om het avontuur aan te gaan. “Zij waren positief, maar vonden het wel spannend. Zonder hun steun was het niet gelukt”, benadrukt de schooldirecteur. Even belangrijk is de steun van de ouders, zeggen hij en Sjaak van Mil, die al sinds de start coördinator is van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Samen staken ze heel veel energie en tijd in de discussie met ouders. “Tijdens de tien minuten gesprekken hebben we een statafel bij de ingang gezet en zijn we met iedereen in discussie gegaan”, vertelt Sjaak van Mil, die in de avonduren vele mailtjes van ouders beantwoordde. Zo kregen de Indianenverhalen geen kans en raakten veel ouders overtuigd van het idee: bijna negentig procent was uiteindelijk voor de gezonde basisschool. Daarnaast traden veertig ouders toe tot de klankbordgroep die het concept mee mocht vormgeven. “Ook hele kritische ouders, dat vonden we juist goed”, blikt Marc Hendriks terug. Zo lukte het dus: de verlengde schooldag inclusief gezonde lunch met extra aandacht voor bewegen en cultuur. Al brak bij de start wel “de pleuris” uit, lacht de schooldirecteur. “De discrepantie tussen wat kinderen gewend waren te eten en wat zij tijdens de gezonde lunch kregen, was veel te groot: zeewier salade, falafel en humus, de kinde-

ren aten het niet. We kregen telefoontjes van ouders dat de kinderen met honger thuiskwamen; het regende klachten.”

Gedragsverandering

Inmiddels ziet de lunch er gewoner uit, maar de leerlingen hebben ook veel leren eten; de vis bij de lunch, zoals tonijn, gaat nu gewoon op. Je ziet duidelijk een gedragsverandering, zegt het duo. Kinderen nemen nieuwe gewoontes mee naar huis en spreken er met hun ouders over, is hun ervaring. Dat is mooi, vinden beiden. Wat ze nog belangrijker vinden, is dat de sociale cohesie op de school nu veel groter is. “Er zijn hier twee culturen bij elkaar gekomen, maar we zijn echt één school met leerkrachten, pedagogisch medewerkers en vrijwilligers. De sfeer is heel goed. Dat vind ik een groot winstpunt”, zegt Sjaak van Mil. Het duo is per saldo meer dan positief over het project. De lange schooldag vraagt weliswaar meer van het team, maar de officiële resultaten mogen er zijn, vinden ze. Gezondheid staat nu duidelijk op de agenda bij De Schatgraver, ook voor de leerkrachten. Als een van hen jarig is, is er geen vlaai meer. “Maar”, besluit Marc Hendriks, “we zijn hier niet Roomser dan de Paus. Leerlingen mogen hier weliswaar niet meer trakteren, maar dat zakje chips met carnaval wordt gewoon uitgedeeld. Je moet af en toe wel kunnen zondigen.”

OBS Harlekijn: uiteindelijk toch ingestapt als beweegschool

Gezonde Basisschool van de Toekomst?

Nee, bij de openbare basisschool Harlekijn in Landgraaf durfden ze daar in eerste instantie niet mee te beginnen. “De eerste presentatie riep zo veel vragen op, dat we nee zeiden. Maar in tweede instantie, toen bleek dat we ook voor de optie beweegschool konden kiezen en er meer duidelijkheid was, zijn we als team alsnog ingestapt. De leerlingen gaan ons aan het hart. We zagen absoluut dat dit kansen bood om te bevorderen dat kinderen lekkerder in hun vel zitten. En ze daardoor wellicht ook beter gaan presteren”, vertelt Diana Vaessen. Zij is lid van het managementteam, een baan die ze sinds enkele jaren combineert met haar functie als projectcoördinator Gezonde Basisschool van de Toekomst bij OBS Harlekijn. Met zo’n 400 leerlingen is Harlekijn de grootste basisschool in Landgraaf. Voor de start van het project waren er al ruim 300 leerlingen die tussen de middag overbleven. De begeleiding daarvan lag toen in handen van vrijwillige overblijfskrachten. Maar het werd steeds lastiger om die te werven en soms kwamen deze krachten ogen en oren te kort. Nu werken de overblijfskrachten nauw samen met de pedagogisch medewerkers van Kinderopvang Humanitas, die tussen de middag de activiteiten begeleiden, vertelt Sonja van de Werdt.

Zij houdt als coördinator van de pedagogisch medewerkers het overzicht op alle activiteiten en springt bij waar dat nodig is.

Rooster ongewijzigd

Harlekijn hoefde de roosters niet aan te passen; de middagpauze duurt nog steeds een uur. Het eerste kwartier is voor de lunch en aansluitend gaan de leerlingen naar de activiteit waarvoor ze gekozen hebben: sport en spel, een culturele/creatieve activiteit onder begeleiding van een pedagogisch medewerker, of vrij spelen onder toezicht van de overblijfskrachten. De school en het schoolplein zijn in zones verdeeld en de kinderen weten precies waar ze naartoe moeten gaan. Het is een goed geoliede machine. “De leerlingen hebben er echt plezier in”, vertelt Diana Vaessen. “Dat was een voorwaarde; daarom hebben we ook een keuzesysteem. Al zorgen we er consequent voor dat leerlingen vaker kunnen kiezen voor activiteiten die met bewegen te maken hebben.” Het mooie is dat leerlingen van verschillende groepen met elkaar optrekken en daardoor van en met elkaar leren en elkaar leren waarderen. Kort na de start merkten de leerkrachten al dat het op deze wijze organiseren van de overblijfpauze een positief effect heeft. Na de middagpauze komen leerlingen rustiger de klas in en kunnen leerkrachten



vrijwel meteen met de les beginnen. Het zal de combinatie zijn van meer activiteiten en meer medewerkers die kinderen kunnen begeleiden en tijd hebben om met hen te praten; er zijn minder ruzies en pesterijtjes, zeggen beiden. Sonja van de Werdt: “Met de activiteiten kun je de talenten van kinderen aanspreken. En we zien dat sommige wat stillere kinderen zich beter durven te uiten, bijvoorbeeld tijdens culturele activiteiten en dramalessen. Of doordat tijdens creatieve activiteiten spontane gesprekken ontstaan.” Ouders zijn over het algemeen positief, al worden er zeker wel eens kritische kanttekeningen

geplaatst. Dat zal de komende tijd niet anders zijn, want de school gaat langzaam verder in het gezondheidsbeleid. Zo werden traktaties dit schooljaar afgeschaft en vraagt de school om een zo gezond mogelijke lunch mee te geven. “We leggen hierbij niets expliciet op, maar we kijken wel mee en indien nodig gaan we in gesprek met ouders”, zegt Diana Vaessen. Terugkeren naar de oude situatie is volgens haar niet aan de orde. “Dat wil het hele team beslist niet. We zullen echt zoeken naar manieren om dit voort te zetten als straks de subsidie wegvalt.”

De vier scholen aan het woord

OBS Wereldwijs: het succes van een fusieschool

Wereldwijs, zo heet de basisschool die voortkomt uit OBS Carrousel en de Prins Willem Alexanderschool. Een basisschool in een mooi, eigentijds gebouw waar beweegactiviteiten en gezonde lunch dagelijks op het programma staan. Maar vanzelf ging het allemaal niet, vertelt Marco Reumkens. “De Carrousel had in de periode voor de fusie besloten om te onderzoeken: is de gezonde basisschool iets voor ons?” Het team oordeelde uitein-

delijk positief, blikt hij terug. “We realiseerden ons dat het tijd was voor verandering, dat het goed zou zijn voor de kinderen en we de kans kregen om zelf invloed uit te oefenen. We hebben destijds zodoende veel tijd gestoken in gesprekken met ouders om hen van het idee te overtuigen. En omdat het in die gesprekken vaak over voeding ging, heeft Sodexo op ons verzoek op een woensdagmiddag een voorbeeldlunch klaargezet. Zo kregen leerlingen en ouders daar een veel beter beeld van.”



De inspanningen hadden succes: 86 procent van de ouders ging mee in het idee, evenals de medezeggenschapsraad, zegt Marco Reumkens. Hij is tegenwoordig deels projectcoördinator gezonde basisschool bij Wereldwijs en deels bovenschools projectleider.

Verhuizing

In afwachting van de verhuizing naar de nieuwbouw, werd OBS Carrousel tijdelijk ondergebracht in een oud schoolgebouw in Schaesberg. Dat was niet echt ingericht voor zoiets als de gezonde lunch, maar het lukte. Bij de verhuizing naar de nieuwbouw in 2016 wachtte een tweede uitdaging: de fusie met een school (PWA) waar het concept gezonde basisschool niet was ingevoerd. Loslaten van het nieuwe concept was voor de Carrousel beslist geen optie. Maar dat hoefde ook niet. “Een deel van de collega’s was al een jaar bezig en slaagde er in om de PWA-collega’s mee te nemen in dit proces. Wat meehielp, is dat we in de nieuwbouw de lunch zelf kunnen voorbereiden. In het oude gebouw gebeurde dat in het ziekenhuis en moesten we zware kratten met lunches het gebouw in sjouwen.”

Smaakbeleving

Inmiddels is iedereen gewend aan de beweegactiviteiten en de gezonde lunch. “De kinderen zijn veel gevarieerder gaan

eten”, vertelt locatiemanager Judith Wintjens van Wereldwijs. “De educatieve lessen over voeding hebben daar zeker aan bijgedragen. Als je kinderen nieuwe dingen voorzet, gaan ze die niet automatisch eten. Het is belangrijk om hen daar goed in te begeleiden. Wij zeggen altijd: stimuleren, niet dwingen.” Al is dat steeds minder nodig, is haar ervaring. “Want als er nu nieuwe producten op het menu staan, wil driekwart van de leerlingen die meteen proberen. Maar er blijven natuurlijk dingen die sommige leerlingen niet lusten.” Via de leerlingenraad hoort ze regelmatig terug wat wel bij de kinderen in de smaak valt. “De wraps zijn heel populair”, lacht ze. Volgens haar is het goed dat leerlingen via de leerlingenraad inspraak hebben; ze voelen zich serieus genomen. En uiteindelijk hangt het succes van de gezonde basisschool toch van de leerlingen af. In de toekomst hopen Judith Wintjens en Marco Reumkens de ouders er nog meer bij te betrekken. Hoe dan ook moet het programma worden voortgezet, vinden ze. Want het heeft de leerlingen veel gebracht, zowel qua gezondheid als qua sfeer. “Mijn eigen kinderen zitten hier op school”, vertelt Marco Reumkens. “Die bewegen nu meer, eten gezonder en leren met meer mensen omgaan. Kinderen worden er socialer door. Daarom zou het goed zijn als het voortgezet onderwijs hier ook meer aandacht aan gaat besteden.”

De vier scholen aan het woord

Langeberg: de enige school in Brunssum die meedoet

Basisschool Langeberg in Brunssum is de enige school buiten de gemeente Landgraaf die meedoet als Gezonde Basisschool van de Toekomst. "We waren heel enthousiast over het concept en vonden het goed bij de school passen. We hadden al veel aandacht voor bewegen en zijn ook als beweegschool ingestapt. Maar het hele concept, met de gezonde lunch

erbij, vonden we op dat moment te veel. Vooral vanwege de vele wisselingen in het team", vertelt Ilona Ploem. Zij was destijds de interne schoolbegeleider die de taak van schoolcoördinator op zich nam. Toen ze na twee jaar werd aangesteld als directeur van basisschool Mijnspoor in Heerlen, droeg ze het stokje over aan haar collega Nicole Loermans. Beiden zijn enthousiast over de veranderingen die basisschool Langeberg als beweegschool doormaakt. De school



verlengde de middagpauze met een kwartier naar een uur. In het eerste kwartier eten de kinderen de zelf meegebrachte lunch op, samen met de leerkracht. In de drie kwartier die volgen, kunnen ze kiezen uit vrij buiten spelen, of een beweeg- of creatieve activiteit onder leiding van een pedagogisch medewerker (PM'er). Evenals hun collega's op de Landgraafse scholen, zijn ook de PM'ers op basisschool Langeberg getraind in de omgang met grotere groepen.

Keuzesysteem

“Harlekijn had al een keuzesysteem en dat sprak me erg aan. Daarom hebben we dat overgenomen. Kinderen kunnen dus kiezen, al is minimaal twee dagen per week bewegen wel een voorwaarde. Dat kan een beweegactiviteit of vrij spel zijn”, vertelt Nicole Loermans. Leerlingen en ouders zijn heel enthousiast over het keuzesysteem: het dagelijkse programma biedt veel variatie, met om de hoek het bos, de heide, de sportvelden, de gymzaal en de eigen moestuin. Ook de leerkrachten zijn positief. Ilona Ploem: “Bij de start had de school al aandacht voor het terugdringen van conflictjes onder de leerlingen. We hoopten dat meer bewegen daar aan bij zou dragen, al was dat niet de reden om in te stappen. Maar het is wel mooi om te zien dat de activiteiten dit bij-effect dus hebben. Het is toch echt iets

anders dan met honderd kinderen een schoolplein opgaan.” Nicole Loermans knikt. De activiteiten wakkeren de talenten van kinderen aan, zegt zij. Bovendien doen ze nieuwe energie op voor de volgende de les. En leerkrachten kunnen haast meteen beginnen, omdat ze veel minder tijd kwijt zijn met het sussen van conflictjes. De samenwerking met de coördinator van de PM'ers, Nathalie Grzesik van Kinderopvang Humanitas, verloopt heel goed. En dat is belangrijk, want Langeberg moet de tussenschoolse activiteiten zelf zien vorm te geven. De gemeente Brunssum ondersteunt de school wel door enkele sportfunctionarissen in te zetten. Maar die helpen afwisselend mee in de uitvoering van de activiteiten en niet zozeer in de opzet ervan. “De schoolcoördinatoren van de andere scholen denken nu wel constant met ons mee”, zegt Nicole Loermans. Zij hoopt oprecht dat het programma wordt voortgezet. Want een terugkeer naar de oude situatie zou heel erg jammer zijn. “Het wordt een spannend jaar.”



Schooltijden en tussenschoolse opvang vóór de start van de Gezonde Basisschool van de Toekomst en sinds de start in schooljaar 2015-2016

Oude situatie					Nieuwe situatie			
	Start schooldag	Begin TSO	TSO in minuten	Einde schooldag	Start schooldag	Begin TSO	TSO in minuten	Einde schooldag
Langeberg	8.30	12.15	30 min	14.45	8.30	12.15	45 min	15.00
Wereldwijs	08.30 uur	Onderbouw: 12.00-12.30 Bovenbouw: 12.30- 13.00 uur	30 min	14.45	08.30	12.15	105 min	15.30
Schatgraver	8:30 uur	12:15 uur	45 min	15:00 uur	8:30 uur	12:00 uur	90 min of dep. 105 min.	15:30 uur dep. 15:45 uur
Harlekijn	8.30 u	12.00	60 min	15.00	8.30	12.00	60 min	15.00

TSO: Tussenschoolse opvang





3. Van plan naar uitvoering

Hoofdstuk 3
beschrijft de aftrap van
de Gezonde Basisschool
van de Toekomst. Daar gaat
een nulmeting aan vooraf:
gewicht en voedings- en
beweeggedrag worden
gemeten. Die metingen worden
jaarlijks herhaald. Op alle
scholen verloopt de invoering
soepel. Kinderen vinden de
school veel leuker geworden.

De eerste dag na de herfstvakantie (2 november 2015) gaat de Gezonde Basisschool van de Toekomst van start op vier basisscholen in de regio Parkstad. Voorafgaand aan de start is het bijbehorende onderzoek uitgevoerd. De onderzoekers willen namelijk inzicht hebben in lichaamsgewicht en voedings- en beweeggedrag van de leerlingen vóórdat zij beïnvloed zijn door de extra sport-, spel- en cultuuractiviteiten en de gezonde lunch. In onderzoekstermen heet dit de nulmeting. Er zijn vier experimenteerscholen en vier zogeheten controlescholen (waar niets verandert in school). Deze vier worden met elkaar vergeleken, zodat het verschil in gezond gewicht en voedings- en beweeggedrag is vast te stellen. Het ontstane verschil tussen de scholen is het gevolg van de gezonde lunch en/of het extra sport-, spel- en cultuuraanbod. Elk jaar in dezelfde periode van september tot november wordt opnieuw gemeten. Zo zien de onderzoekers verschillen in de tijd en weten ze of het effect blijft bestaan of misschien wegebt. De laatste meting is in september 2019. Die geeft inzicht in de effecten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst over een periode van vier jaar.

Wat verandert er?

Wat we in dit boekje omschrijven als 'gezonde lunch en sport-, spel- en cultuuraanbod' omvat in de uitvoering op school veel meer. Scholen kunnen naar keuze:

- ✚ het traktatiebeleid aanpassen
- ✚ de dag beginnen met bewegingsoefeningen omdat dit beter past bij het bioritme
- ✚ na de lunch bewegen omdat dit beter past bij het bioritme
- ✚ educatie verzorgen over gezonde voeding tijdens de lunch
- ✚ een moestuin opzetten waar kinderen kunnen tuinieren
- ✚ workshops scouting, haken, yoga uitvoeren
- ✚ externe partners uitnodigen voor gezondheidseducatie, drama, toneel, muziek etc.

“Het meten is heel leuk en heel intensief”

Hoe kunnen we de metingen zo uitvoeren dat leerkrachten en leerlingen zo min mogelijk belast worden? En hoe zorgen we ervoor dat leerlingen het vooral “leuk” vinden? Dat was de opdracht waarvoor Maartje Willeboordse, haar collega's en de scholen zich in 2015 geplaatst zagen. Het antwoord daarop: de jaarlijkse meetweken in het najaar op de vier experimenteerscholen en vier controlescholen. Daarin worden steeds binnen een week op één experimenteerschool en de daaraan gekoppelde controleschool alle metingen gedaan. De leerlingen dragen een beweegmeter om hun middel en tijdens de gymles worden onder andere gewicht, lengte en buikomtrek gemeten. Tijdens het meten wordt bovendien tijd gemaakt voor individuele gesprekjes met de leerlingen. Verder worden klassikaal vragenlijsten afgenomen onder de leerlingen met vragen als: wat hebben ze gegeten en gedronken, hoe gaat het met hen en hoe voelen ze zich. Ook de leerkrachten en de ouders krijgen in deze periode een vragenlijst voorgelegd om de veranderingen thuis en op school te kunnen inventariseren. Soms wordt iets extra's in een meetweek toegevoegd, zoals computertestjes om het werkgeheugen van de leerlingen te testen.

Weinig leerlingen haken af

Elk jaar is het meten weer een enorme klus waarmee een gedreven team van tien á vijftien mensen aan de slag gaat: van onderzoekers en stagiairs tot medewerkers van de GGD Zuid-Limburg. Die zijn hier allemaal in getraind en hebben zodoende allemaal dezelfde werkwijze. In herkenbare universiteitskleding gaan de teamleden de scholen in. “Ik probeer er bij de start steeds bij te zijn. Het is heel leuk, maar ook enorm intensief. Het team komt al om zeven uur 's ochtends samen op de universiteit, gaat dan naar de scholen en keert om 16.00 uur terug om alle metingen in te voeren. Ik ben er best wel trots op dat het in zo'n korte tijd steeds weer allemaal lukt. Dat is zeker ook te danken aan de medewerking van de scholen, die zijn echt ontzettend flexibel.

Ik vind het belangrijk dat we als onderzoekers beseffen hoe waardevol dat is”, vertelt Maartje Willeboordse.

Alleen leerlingen die toestemming hebben om deel te nemen aan de meetweken doen mee, ongeveer 65 procent. Opgeteld gaat het gemiddeld om zo'n 1500 leerlingen. Wat opvalt: “Er haken amper leerlingen af. Als het al gebeurt, is daar doorgaans een praktische reden voor, zoals een verhuizing. Maar bewust afhaken, wat we vaker in andere onderzoeken zien, komt bijna niet voor. Leerlingen vinden de meetweek ook superleuk. Alleen in groep acht zijn er wel eens leerlingen die een beetje in de weerstand gaan, maar dat is dan meer stoerdoenerij.”

Kritischer op data

De afgelopen jaren heeft het onderzoeksteam een warme band met de scholen opgebouwd. Dat was ook de bedoeling.

“We wilden niet binnenstormen om data te verzamelen om dan weer te vertrekken.” Het contact met de doelgroep noemt Maartje Willeboordse zeer leerzaam. Het heeft haar kijk op het verzamelen en analyseren van data beïnvloed. “Omdat je ziet wat er achter alle data zit; je dataset gaat leven. Daardoor ben ik kritischer geworden. Loop maar eens over het schoolplein als de leerlingen een beweegmeter om hebben. Zie je daar plotseling zo'n jongen stoer met z'n beweegmeter staan zwaaien. Dan begrijp je meteen waarom die veel hoger scoort en een vreemd patroon laat zien. Dat halen we er dan naderhand uit, zodat we betrouwbare data overhouden. Dat zijn allemaal dingen waar je rekening mee moet houden. Je begrijpt beter hoe fraudegevoelig data kunnen zijn. Echt, het duurt een hele tijd voordat je betrouwbare tabellen en artikelen kunt publiceren. Dankzij alle inspanningen, is dat wel gelukt.”



De gezonde lunch

De leerlingen van twee experimenteer-scholen nemen hun broodtrommel niet meer zelf mee naar school, maar krijgen tijdens de middagpauze een gezonde lunch aangeboden. Gedurende een half uur nuttigen kinderen gezamenlijk de lunch. De lunch is samengesteld door Sodexo, de cateraar die de Gezonde Basisschool van de Toekomst van harte ondersteunt en partner is in de samenwerking. De adviezen van het Voedingscentrum Nederland worden gevolgd bij de samenstelling van de lunch. Daarbij is geleidelijk het percentage gezonde producten verhoogd. Als kinderen niet gewend zijn groenten, fruit of bruin brood te eten, is het beter om ze daar gaandeweg aan te laten wennen door de lunch steeds iets gezonder te maken. Bij de start behoorde minder dan tachtig procent van de gereserveerde producten tot de gezonde producten van de Schijf van Vijf. Inmiddels is dat ruim tachtig procent. Daarbij wordt vooral gelet op suiker, vet en vezels. De eerste ervaringen met lunchende kinderen op school zijn, na wat gewenningsperikelen, heel erg goed. De kinderen halen hun lunch van een lunchbuffet dat in de klas of in de hal van de school opgesteld staat. De producten wisselen elkaar af in een cyclus van tien weken. Zo'n cyclus volgt de seizoenen en kan als dat nodig is bijgesteld worden. Kinderen kiezen zelf wat ze eten. Er wordt ook bijgehouden

hoeveel voedsel over blijft en moet worden weggegooid. De scholen proberen zo min mogelijk voedsel te verspillen.

Yosta Breij diëtiste Sodexo voor de gezonde basisschool van 2015 tot medio 2017

“We kunnen leerlingen heel goed meekrijgen in de gezonde lunch. Vrijwel alle leerlingen doen mee en ze zijn allemaal positief. Ik stel een cyclus samen van ongeveer drie weken en die cyclus wordt dan nog eens twee keer herhaald. Sommige producten staan dagelijks op het programma, zoals groenten en fruit, steeds in een andere samenstelling. Maar visproducten worden dan bijvoorbeeld twee keer in die drie weken aangeboden. Inmiddels hebben de leerlingen met tal van producten kennis gemaakt. Ik weet zeker dat ze meer divers en gezonder zijn gaan eten en nu meer lusten. Zo worden nootjes nu heel gemakkelijk gegeten, terwijl daar in het begin nog vreemd tegen aan werd gekeken. Het gaat in totaal om ouders van ongeveer 750 leerlingen, die allemaal hun eigen opvattingen hebben. Dat maakt het uitdagend en interessant. In de praktijk lukt het om een lunch aan te bieden waar iedereen tevreden over is. De reacties zijn heel positief. Dat vind ik wel bijzonder.”

Samenwerken aan gezonde lunch

Marlou Eggen adviseur gezondheidsbevordering GGD Zuid Limburg

Basisscholen ondersteunen in het bevorderen van de gezondheid van hun leerlingen; dat deed Marlou Eggen al ruim voordat de Gezonde Basisschool van de Toekomst een feit was. “Ik kwam onder andere in basisscholen in Landgraaf om adviezen te geven waar zij behoefte aan hadden. Bijvoorbeeld over het traktatiebeleid, of om hen te helpen met het organiseren van fitweken. Toen het idee voor de gezonde basisschool gelanceerd werd, was ik heel benieuwd; ik raakte als adviseur onder andere betrokken bij de gezonde lunch. Mijn eerste vraag was: wat is een gezonde lunch? Ik vond het belangrijk het programma een kader aan te reiken, zoals dat van de gezonde schoolkantine: daarin is tachtig procent van het aanbod gezond en twintig procent minder gezond. Wat ik daarnaast belangrijk vond, is dat de lunch Limburgproof zou zijn, met bijvoorbeeld een plakje kaas en normaal brood. Niet al te veel poespas dus. Dat vonden de scholen zelf ook.”

De gezonde lunch is een project waarin vier partijen inmiddels goed met elkaar samenwerken: de GGD, het Voedingscentrum Nederland, de scholen en Sodexo, het bedrijf dat de lunches bereidt en aanlevert. Het loopt nu goed, maar het heeft even geduurd voordat het zo ver was. “Als je praat over meer bewegen, dan hoor je ouders daar niet snel over. Maar gaat het over voeding, dan gaat het ook over opvoeden.” Bij de start van de gezonde lunch had een aantal ouders kritiek; er stond te veel op het menu dat hun kinderen niet kenden en ook niet wilden eten. “Als nu het woord ‘zeewier’ valt, kunnen we daar allemaal wel om lachen, want dat zat er in het begin wel eens bij. Net als humus en falafel. Qua gezondheid en duurzaamheid klopte de lunch volledig, daar viel echt niets op aan te merken. Het sloot alleen niet aan bij de doelgroep. Zeker, je kunt kinderen nieuwe dingen leren eten, maar je moet dat wel stap voor stap doen. Mijn gedachte was: leer ze eerst een boterham met kaas en een tomaatje eten en nee, dat hoeft geen geitenkaas te zijn. Ik vind het belangrijk dat gezond niet wordt geassocieerd met duur en elitair. Het moet betaalbaar blijven en in de buurt te koop zijn.” Veel discussie was er ook over het ontbreken van hagelslag bij de lunch. Dat vonden nogal wat ouders te ver gaan. “Het probleem is, als je dat blijft aanbieden, geef je een bepaald signaal en kiezen al die kinderen hagelslag. En dat is nu net niet de bedoeling. De hagelslag doen we dus niet, jam soms wel.” Humus en falafel staan tegenwoordig regelmatig op het menu. Kinderen eten het nu wel! Zo zie je maar dat als je kinderen nieuwe dingen laat proeven, ze ook nieuwe dingen leren eten.



“Praat je over voeding, dan gaat het ook over opvoeden”

Schijf van vijf

Voor de lunch wordt nu het tachtig-twintig procent principe gehanteerd: een kleine twintig procent van de producten is wat minder gezond, bijvoorbeeld jam. De rest is afkomstig uit de vijf schijven van de nieuwe Schijf van Vijf, zoals groente, fruit, boter, brood, vis, vlees en drinken. Elke drie maanden wisselt het aanbod gedeeltelijk; een aantal producten keert dagelijks terug. De GGD en het voedingscentrum kijken mee om de lunch te beoordelen op gezondheid en samen met school ook naar aansluiting bij de doelgroep. “Het idee van een gezonde lunch is super, maar er komt in de praktijk veel bij kijken. Zo moet je voldoen aan allerlei eisen, zoals de veiligheidseisen. Dat betekent dat je soms producten aan het einde van de dag moet weggooien. Dat is niet fijn als je weet dat er ouders bij de schoolpoort staan die elk dubbeltje om moeten draaien. Ook duurzaamheid is nog ingewikkeld. Zo hadden we een meatless monday ingevoerd, de maandag geen vlees dus, maar wel vleesvervangers. Die vond niemand lekker, dus die dag hebben we snel weer afgeschaft. Het was nog te vroeg om dit te doen.” Wat wel bleef, is de wekelijkse mini-les over een gezond product, die snel na de start werd geïntroduceerd en waarvoor de GGD de informatie aanreikt. Het spreekuur voor ouders uit de begintijd is tegenwoordig een telefonisch spreekuur. “In het begin waren we elke week om de beurt op school om vragen van ouders te beantwoorden; een diëtist of een medewerker van Jeugdgezondheidszorg, of ik. De behoefte daaraan is afgenomen. Wat ik nu graag zou willen, is dat we nog meer de verbinding met thuis proberen te leggen. Maar wat we tot nu toe bereikt hebben, vind ik al fantastisch: kinderen zijn echt veel meer groente en fruit gaan eten en weten nu wat gezond eten is.”



Een kijkje in de keuken

Een gezonde lunch op school: de honderden leerlingen van Wereldwijs en De Schatgraver zijn inmiddels niet anders gewend. Boterhammen, beleg, groenten, het wordt allemaal netjes uitgeserveerd op schalen en in kommen. Vanzelf gaat dat natuurlijk niet. Zo wordt het verse brood 's ochtends vroeg aangeleverd bij de scholen. "En het andere eten krijgen we een dag van te voren", vertelt Diana Janssen. Zij is een van de twee Sodexo-medewerkers die in Wereldwijs de gezonde lunch regelt, met hulp van vrijwilligers. Neem Hetty Remmen (60 jaar), die zich drie dagen in de week om 9.30 uur meldt om tot 14.00 uur te helpen. Dat doet ze nu bijna drie jaar, op initiatief van de gemeente Landgraaf in het kader van de Participatiewet. "Leuk, maar druk", zo vat ze het vrijwilligerswerk samen. Leuk omdat ze onder de mensen is en vanwege de kinderen. Maar ook druk, dus. "In het begin was ik dolgedraaid na het werk, maar nu ben ik gewend" lacht ze. Het is ook niet niks: het dagelijks binnenrijden van de nieuwe voorraden en het proportioneren van de lunch van die dag. Zo wordt in Wereldwijs voor elke klas de lunch voorbereid. Beleg komt bijvoorbeeld op schalen te liggen. "En zo'n komkommer of een paprika moet je natuurlijk eerst snijden", legt Hetty Remmen uit. Per klas wordt na de voorbereidingen een box met de lunch aangeleverd. De kinderen hebben vanuit het project een eigen plastic bord, beker en bestek gekregen. Die spullen gaan na afloop weer in de schooltas voor de afwas thuis. Maar de rest van de lunch moet opgeruimd worden. Dat betekent schalen en kommen in de vaatwasser en afval in de vuilnisemmer. "In het begin was het zoeken naar de juiste hoeveelheden en moesten we nog redelijk wat eten weggooien. Nu is dat veel minder. Zo'n wrap met sla en zalm gaat goed op. Alleen sla is minder favoriet", zegt Diana Janssen. Zij is heel blij met de hulp van Hetty Remmen. "Mijn collega moet het een dag alleen doen, dat is veel werk." Beiden vinden de gezonde lunch een heel goed idee. "Mijn kleinkinderen zijn een keer met me meegegaan. Die zeiden meteen: waarom hebben wij dat niet op school?", lacht Hetty Remmen. Diana Janssen: "Je ziet dat kinderen nieuwe dingen leren eten. En ze leren wat gezond eten is. Als ze later volwassen zijn, kunnen ze hun eigen kinderen ook zo opvoeden."

Gestructureerd sport-, spel- en cultuuraanbod

Het overblijven, of de tussenschoolse opvang is ingrijpend veranderd. Op twee scholen is de tussenschoolse opvang in tijd meer dan verdubbeld naar ruim anderhalf uur, op één school is deze met de helft toegenomen naar drie kwartier en op één school is deze hetzelfde gebleven (was al zestig minuten). Naast aandacht voor vrij spel, is er nu sprake van gerichte activiteiten op het gebied van sport, spel en cultuur.

De pedagogisch medewerkers leiden en begeleiden samen met de vrijwilligers de nieuwe sportieve en culturele activiteiten, ondersteund door de buurtsport- en cultuurcoaches van de gemeenten. De kinderen hebben er een nieuwe juf bij: 'de juf van de tussenschoolse opvang'. Het kost weinig tijd om de kinderen aan te zetten tot activiteit en ze zijn er erg positief over. Wie op dit moment op de scholen gaat kijken, zal een bruisende situatie aantreffen waarin kinderen op allerlei vlak uitgedaagd worden. Hoewel het aantal kinderen op school ongeveer gelijk is gebleven, zorgt de spreiding van de kinderen over het gebouw, de speelplaatsen en de directe omgeving van de school voor meer rust. De school is meer onderdeel geworden van de wijk. Voorzieningen in de wijk worden gebruikt tijdens de tussenschoolse opvang. Het eerste kwartier helpen de leerkrachten bij de lunch, in de overdracht naar de pedagogisch medewerkers. De rest van de tijd kunnen zij de verlengde tussenschoolse tijd benutten voor nakijkwerk, lesvoorbereidingen of vergaderingen.



Dominique Entjes coördinatie en organisatie beweegactiviteiten tussenschoolse opvang

“Ik zie dat leerlingen het oprecht leuk vinden”

Dominique Entjes is al vanaf de start betrokken bij de beweegactiviteiten op de basisscholen in Landgraaf die meedoen. Ze plant roosters voor de tussenschoolse opvang, zorgt voor de inhoud van de activiteiten en traint en begeleidt de pedagogisch medewerkers. “Ik probeer zeker twee keer per week aanwezig te zijn bij de tussenschoolse opvang op een van de scholen. Wat ik zie, is dat leerlingen het oprecht leuk vinden. En dat is precies wat wij nastreven.”

Dominique Entjes is van huis uit gymdocent en werkt tegenwoordig als combinatiefunctionaris voor het sportbeleid van de gemeente Landgraaf. Vanuit ‘the Move Factory’ (Huis voor de Sport) geeft ze handen en voeten aan het sportbeleid. Daaronder vallen ook de beweegactivitei-

ten in de middagpauze van Harlekijn, Wereldwijs en De Schatgraver. “Deze worden verzorgd en begeleid door de pedagogische medewerkers. Maar niet alle PM’ers waren daar voldoende in thuis. Daarom zijn we gestart met de LSR-training, ofwel Leider Sportieve Recreatie. Daarin krijg je concrete handvatten aangeboden, zoals: hoe sta ik voor de groep, hoe zet ik een activiteit op, welke problemen kunnen zich voordoen en hoe los ik die op. Zo leren ze organiseren en improviseren om het spel weer op gang te krijgen als dat nodig is. Nieuwe PM’ers krijgen deze training ook.”

Variatie en creativiteit

Beweegactiviteiten voor alle klassen van drie basisscholen, vier dagen in de week. Dat is een flinke uitdaging, want je praat over jonge kleuters tot en met bijna-pubers. Bovendien is de omgeving per school verschillend. Vanuit de ene school ben je zo in het bos, vanuit de andere school sta je meteen in het park, terwijl de derde school middenin een woonwijk ligt. “En al die leerlingen gaan allemaal op hetzelfde moment bewegen”, lacht ze. Dat vraagt dus om veel variatie en creativiteit in het benutten van alle ruimtes, van klaslokaal en gang tot gymzaal, park en bos. “Zo hebben we spellen bedacht voor de gang en het klaslokaal, bijvoorbeeld een estafetteloop en een dansspel.

Met kleuters kun je goed kringspelletjes doen, waar je met oudere leerlingen bijvoorbeeld levend stratego kunt spelen. Daarnaast zijn er ouders en sportclubs die meedenken over de activiteiten en die soms zelf verzorgen. Dat varieert van scouting en yoga tot een workshop haken. De scholen onderhouden zelf die contacten en worden daar steeds zelfstandiger in. Wij zorgen er voor dat activiteiten in een keuzeprogramma worden aangeboden: leerlingen kunnen altijd tussen twee tot vier activiteiten kiezen.”

Veranderingen

Zeker in het begin kreeg ze veel vragen van de PM'ers en ook nu nog ondersteunt Dominique Entjes hen. “In het begin was het vooral de vraag: hoe krijg ik leerlingen snel en goed in beweging. Daarna kwamen er meer inhoudelijke vragen over het makkelijker of moeilijker maken van een activiteit of het aanbrengen van meer variatie. Overigens nam het aantal hulpvragen snel af nadat alle PM'ers de LSR-training hadden gevolgd.” In het tweede jaar van het project was ze meerdere maanden afwezig vanwege haar zwangerschapsverlof. “Toen ik terugkeerde, zag ik: het loopt gewoon. De kinderen weten wat er van ze verwacht wordt. In de scholen met de gezonde lunch zitten ze gezellig samen te eten en te praten. En de manier van spelen is

veranderd, constructiever. Kinderen denken vaak mee met elkaar en geven samen het spel vorm. Er wordt ook minder geklierd en gepest. De school is in z'n geheel gezelliger geworden. Positief vind ik verder dat de scholen allemaal een leerlingenraad hebben. Die bespreekt onder andere de beweegactiviteiten; wat kinderen leuk vinden en wat niet.

Dat wordt teruggekoppeld zodat ik daar rekening mee kan houden.” Van een collega en PM'ers in de naschoolse opvang, hoort ze regelmatig dat de leerlingen van de gezonde basisschool hier opvallen tussen leerlingen van andere basisscholen. “Ze zijn zelfstandiger in het spel en nemen andere kinderen daarin mee. Het zit helemaal ingebakken en brengt in de eigen school veel goede dingen teweeg. Dus stopzetten, nee, dat kan echt niet.”



“Een gouden match: leerkrachten en pedagogisch medewerkers”



“Een gouden match”, zo typeert Judith Wintjens van Kinderopvang Humanitas de samenwerking van leerkrachten met de pedagogische medewerkers (PM'ers) van de tussenschoolse opvang. “Verschillende expertises worden hier bij elkaar gebracht: leerkrachten zijn didactisch sterk en PM'ers kijken meer vanuit een pedagogisch perspectief naar de leerlingen en hun welbevinden. Mijn ervaring is dat beiden elkaar versterken; het zijn twee werelden die hier in elkaar schuiven. Terwijl vooraf de gedachte was: de school is in de lead, de PM'ers voeren uit. Dat is dus niet zo: leerkrachten en PM'ers leren van elkaar, op alle niveaus.”

Kinderopvang Humanitas is een van de kinderopvang organisaties die bij het programma betrokken zijn. De tweede organisatie is Kinderopvang Parkstad. Vanaf de prille start hebben zij het programma mee vorm gegeven. Die betrokkenheid ligt voor de hand, zeggen Jolanda Rikers en Judith Wintjens. Want het concept van de Gezonde Basisschool van de Toekomst sluit naadloos aan bij hun visie. “Onze directeur Claire van der Velden zegt altijd: ‘kinderen worden niet geboren met vier jaar’. Het begint veel eerder en niet pas op de basisschool. In onze kinderopvangcentra voor nul- tot vierjarigen is daarom veel aandacht voor bewegen en gezond eten. En wordt water drinken gestimuleerd. Dat geldt eveneens voor onze buitenschoolse opvang. Wij doen dit, omdat je daarmee de gelijke kansen van kinderen vergroot: ze kunnen zich beter ontwikkelen. Daarom vinden wij het ook niet meer dan logisch om bij de tussenschoolse opvang van de gezonde basisschool betrokken te zijn”, vertelt Judith Wintjens. Tot voor kort was zij coördinator van de PM'ers op Wereldwijs. Kinderopvang Humanitas is verder vertegenwoordigd in Langeberg en Harlekijn. Jolanda Rikers is directeur-bestuurder van Kinderopvang Parkstad, die de tussenschoolse opvang in De Schatgraver verzorgt.



Wennen

Uit eigen ervaring weet Judith Wintjens dus dat iedereen in het begin moest wennen. "Voor de leerkrachten ging de lesdag er heel anders uit zien. En de PM'ers stonden plotseling voor een groep van dertig kinderen, terwijl ze gewend zijn aan groepen van zo'n tien kinderen. Daarom zijn ze in het tweede jaar allemaal getraind in het omgaan met grotere groepen." Jolanda Rikers voegt daar aan toe dat ze dit "doen op een verantwoorde, eigentijdse en stimulerende wijze." Gaandeweg gingen de leerkrachten en PM'ers steeds meer samenwerken en van elkaar leren. Zo is er nu altijd een overdracht op het moment dat de kinderen gaan eten en de PM'er het overneemt. Andersom, aan het einde van de middag-pauze, gebeurt dat weer. Ook op het niveau van de coördinatoren wordt inmiddels nauw samengewerkt. "En waar nodig nemen ze elkaars taken over." Beide organisaties zijn blij dat ze hebben kunnen bijdragen aan de positieve resultaten van het programma. "Die zijn fantastisch", zegt Judith Wintjens. "Medewerkers van de buitenschoolse opvang vertellen regelmatig dat ze kinderen van de gezonde basisschool er zo uit pikken. In gezond gedrag, maar ook in hoe ze een spel organiseren en met elkaar omgaan."

Ander systeem

Toch denken zij en Jolanda Rikers dat een ander systeem nodig is als je het programma op tientallen scholen wilt gaan uitrollen. Want de huidige opzet vergt erg veel van de PM'ers: die draaien vaak meerdere diensten op een dag: voorschoolse, tussenschoolse én buitenschoolse opvang. Judith Wintjens: "Ze doen dit soms wel vier dagen in de week. Daarin zijn ze heel gemotiveerd en daar heb ik veel respect voor. Maar erg aantrekkelijk is dit systeem natuurlijk niet. Bovendien hebben we daar op een grotere schaal niet voldoende personeel voor. Zodoende denken we na over alternatieve scenario's. Bijvoorbeeld aan het overdag inzetten van PM'ers als schoolassistent. Wij denken ook eerder aan Gezonde Kindcentra van de Toekomst. Centra waarin we allemaal één lijn trekken: van de vroege ochtend tot aan de avond, zowel op school als in de opvang." Jolanda Rikers vult aan dat de Gezonde basisscholen van de Toekomst wat haar betreft worden omgevormd tot Integrale Kindcentra in optima forma: voor alle kinderen van nul tot dertien jaar, met daarin voldoende keuzemogelijkheden voor kinderen en ouders. Liefst 52 weken per jaar.

Leerlingen aan het

Opgetekend in de leerlingenraad van Wereldwijs op 27 november 2018.

In deze leerlingenraad zitten leerlingen van groep 5 tot en met groep 8. Elk jaar zijn er verkiezingen voor de raad, die regelmatig bij elkaar komt. Leerlingen brengen zelf punten ter discussie in; de Gezonde Basisschool van de Toekomst staat haast altijd op de agenda.

Mandy, 11 jaar, groep 8B

"Ik at vroeger veel zoet beleg op het brood, maar ik heb andere dingen leren eten. In het begin vond ik sommige dingen wel erg vies, zoals het vleesbeleg. Daar moest ik echt aan wennen. Groenten vond ik altijd wel lekker, die eet ik nu veel in de lunch-pauze. Thuis eet ik ook vaker groenten en fruit. En af en toe nog een koekje. Op woensdag krijgen we les over een product. Welke vitaminen er in zitten en zo. Dat is leuk. Ik vind het ook leuk dat we na elke lunch gaan bewegen, of iets met cultuur doen. Daardoor heb je niet in de gaten dat de schooldag langer duurt. Ik voel me nu vaker fitter en het is leuker op school: ik geef de school een 9, dat was een 8. Soms zijn er dingetjes niet goed, dat vertel ik dan in de leerlingenraad. Zo zat er een keer een worm in een appel. En ik zou wel eens andere tussendoortjes willen, zoals nootjes of gedroogd fruit. Die hebben we al lang niet meer gehad."

Justin, 10 jaar, groep 7A

"Vroeger waren er kinderen die koude frites en pannenkoeken mee naar school namen. Dus het is best wel goed dat de school dit doet. Het is nu heel anders. In de eerste pauze krijgen we altijd een gezond tussendoortje, zoals een appel, banaan of een peer. Peren en mandarijnen vond ik eerst vies, maar nu niet meer. Ik eet ook meer appels. En thuis eten we maar een keer in de maand frites. Ik ben ook meer gaan sporten na school, ook al duurt de schooldag langer. In het begin vond ik dat niet zo leuk, maar nu merk ik het niet meer. Ik vind het fijn dat je op school meer tijd met je vrienden bent. Ik geef de school een 9. En vroeger? Een 7 ½. Het is echt leuker geworden."

Brieck, 10 jaar, groep 7B

"Iedereen nam zoet mee, soms heel veel zoet en donuts. In het begin vonden veel kinderen de gezonde lunch heel vies. Nu zijn ze gewend. Ik denk dat we nu minder druk zijn, omdat we minder zoetigheid eten. Daar word je druk van, toch? Zelf ben ik niet heel anders gaan eten. Ik eet ook nog wel eens iets lekkers na school. Ik ben wel een andere sport gaan doen. Ik zit nu op volleybal, in plaats van voetbal, dat kan ik beter. Ik vind dat de lessen leuker zijn geworden. En er zijn minder pesterijen in de klas. Je kunt makkelijker vrienden maken. Ik geef de school nu een 9, in plaats van een 8 ½."

woord

Rafe, 10 jaar, groep 6B

"Ik kwam van een andere basisschool en moest hier erg wennen, omdat het zo anders is. Het was vreemd om niet je eigen lunch mee te nemen. En dat hier dan een gezonde lunch voor je klaar staat. Ik vond sommige dingen in het begin ook echt niet lekker. Nu eet ik meer bruinbrood, meer vleesbeleg en meer groenten en fruit. Ik vind deze school veel leuker dan de school waar ik vandaan kom. Die krijgt niet meer dan een 6. Deze school geef ik een 10!"

Koen, 8 jaar, groep 6A

"Ik hoefde niet echt te wennen aan de gezonde lunch. Die dingen eten we thuis ook. Ik eet veel kaas op school, dat vind ik lekker. En thuis eet ik daarom wat meer vlees. Na school beweeg ik ook veel. Ik heb mijn C-diploma met zwemmen gehaald en zit nu op atletiek en scouting. Op school is het leuker geworden. Als ik een cijfer moet geven, dan zeg ik: van een 7½ naar een 9+."

Ook leerlingen die niet in de leerlingenraad van Wereldwijs zitten, hebben een mening over de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

Fenne, 9 jaar, groep 6A

"Ik heb nieuwe dingen leren eten, zoals kruidenkaas en zalm. En ik eet meer appels en wortels. Thuis eten we nu ook meer groenten en een keer in de week frites, geen twee keer meer. Sommige dingen vind ik nog altijd niet lekker. En er zijn nog steeds kinderen die best veel dingen vies vinden. Maar het is wel heel gezellig om samen te eten. En de activiteiten erna zijn heel leuk en heel verschillend. Zelf vind ik het altijd fijn om buiten te spelen en zit ik nu op volleybal. De school is echt veel leuker geworden. En we hebben een mooi gebouw met veel kleuren, niet zo treurig. Ik geef de school nu een 9 ½ en vroeger een 7. Als we een nieuw klimtoestel krijgen, wordt het een 10."

Sterre, 10 jaar, groep 6A

"Ik was wel benieuwd wat er ging gebeuren, maar ik vond het meteen heel leuk. Ik houd van sporten en de lunch is lekker, al lustte ik eerst niet alles. Wat ik goed vind, is dat we in de tussenschoolse opvang meer sporten leren kennen. Zo hadden we vandaag honkbal. Zelf ben ik meer gaan sporten. Ik zou wel graag willen dat de speeltoestellen op het schoolplein vervangen worden. Maar dat gaat volgens mij snel gebeuren. Alles bij elkaar geef ik de school nu een hoger cijfer: van een 7 ½ naar een 9."

Romy, 11 jaar, groep 8B

"In het begin vond ik het wel spannend. Ik wist niet of ik het eten wel zou lusten. En ik kreeg nieuwe kinderen in de klas, dat was ook spannend. Maar het is heel leuk, met de gezonde lunch en al die activiteiten. Vroeger had ik altijd iets lekkers bij me, nu niet meer. Maar daar wen je aan. Ik eet meer nieuwe dingen, thuis ook. En op school is het echt leuker. Vroeger was het: pauze en dan weer leren, leren, leren. Nu hebben we eerst de activiteiten in de tussenschoolse opvang. Je doet ook dingen met andere klassen, dat is leuk. Dus ik geef de school zeker een hoger punt: van een 7 ½ naar een 9."

Roxy, 9 jaar, groep 6A

"Vroeger nam ik boterhammen mee naar school, maar dat hoeft nu niet meer. In het begin vond ik het wel raar en moest ik er even aan wennen. Ik had vroeger ook altijd een koekje bij me of een snoepje. Nu dus niet meer, maar dat is niet erg. Je ziet dat sommige kinderen afvallen. Het is leuker op school, met de gezonde lunch en de tussenschoolse opvang met al die activiteiten. Ik geef de school een 9 en dat was een 8."



4. Doet de Gezonde Basisschool van de Toekomst ertoe?

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten na twee jaar experimenteren met de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Op de scholen waar zowel de lunch als sport, spel en cultuur is doorgevoerd, zijn de effecten het grootst: een gezonder gewicht, aanzienlijke verbetering van het voedingsgedrag en minder zitten ten gunste van licht bewegen.

Op de scholen waar alleen sport, spel en cultuur is aangeboden, zien we ook een gezonder gewicht, maar geen verandering in beweeg- en voedingsgedrag. Op beide typen scholen zijn kinderen zich sociaal gaan gedragen. Op de controlescholen daarentegen is het gewicht juist behoorlijk toegenomen. De combinatie van gezonde voeding en beweging lijkt uit de tussentijdse resultaten de beste keus. Zo'n majeure verandering als de Gezonde Basisschool van de Toekomst verdient een zorgvuldige analyse of het werkt. Als het niet werkt, is het niet verantwoord om door te gaan en publieke middelen te blijven investeren. Daarom heeft de Universiteit Maastricht onderzoek uitgevoerd. Er is gekeken naar het gewicht van basisschool leerlingen (uitgedrukt in de zogeheten Body Mass Index; dat is gewicht gedeeld door lengte in het kwadraat). De aanname is dat leerlingen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst een gezond gewicht ontwikkelen. Steeds meer jongeren kampen al op jonge leeftijd met overgewicht. Dikke kinderen voelen zich minder gelukkig en worden vaker gepest. Als een kind opgroeit met een gezond gewicht dan is

bewegen makkelijker en kan het zich lichamelijk (motorisch) goed ontwikkelen. Ook heeft het minder kans op overgewicht op latere leeftijd.

In het onderzoek wordt ook gekeken naar het voedings- en beweeggedrag omdat dit de voorloper is van een gezond of ongezond gewicht. De aanname is dat leerlingen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst een gezonder voedings- en beweeggedrag ontwikkelen. Kloppen deze aannames?



**Onno van Schayck hoogleraar
preventieve geneeskunde en
projectleider Gezonde Basisschool
van de Toekomst**

**“We kunnen nu
nog niet zeggen
of de effecten
blijvend zijn”**

Onno van Schayck draait al vele jaren mee in het wetenschappelijk onderzoek. Toch wordt ook hij nog regelmatig verrast door de uitkomsten ervan, zoals nu, in de Gezonde Basisschool van de Toekomst. “Dat we na twee jaar zo’n duidelijk effect zouden zien op de BMI van de leerlingen, nee, dat had ik niet verwacht. En ik vind het schokkend dat de BMI van leerlingen op de controlescholen in twee jaar tijd zo is toegenomen. Ik ben heel blij dat we die trend op de deelnemende scholen hebben kunnen ombuigen naar een dalende BMI. In de BMI komen voeding en beweging samen, dus de resultaten zijn veelzeggend. Al kunnen we nog niet zeggen of de effecten blijvend zijn. Dat wordt pas duidelijk als we de resultaten van vier jaar meten kunnen presenteren.” Onno van Schayck benadrukt dat de onderzoekers rekening hebben gehouden met een natuurlijke toename van de BMI door de groei van kinderen in deze leeftijd: op dit punt zijn alle cijfers gecorrigeerd. De tussentijdse resultaten noemt hij dan ook betrouwbaar.

Verder uitbreiden

Wat Onno van Schayck betreft wordt het project in de toekomst uitgebreid. “Ik denk dat de periode relatief kort geweest is om gezinnen echt te kunnen beïnvloeden. Ook zou ik graag willen onderzoeken hoe we hier in het voortgezet onderwijs vorm aan kunnen geven.” Daarnaast zet hij zich

sterk in voor de uitbreiding van het programma in Parkstad, Limburg en landelijk. Bovendien heeft een Europees Fonds subsidie verleend voor de implementatie van soortgelijke projecten in vier Europese landen, waaronder Frankrijk, Denemarken en Spanje. Ook daar is de hoogleraar bij betrokken. Volgens Onno van Schayck wegen de kosten op dit moment zo goed als zeker op tegen de maatschappelijke baten. Bovendien, zo constateert hij, profiteert de maatschappij mogelijk van resultaten op lange termijn; wie langer gezond blijft, heeft immers minder zorgkosten. “En wat dacht je van het afnemend pestgedrag op de scholen. Dat is heel gunstig. Want mensen die vroeger gepest zijn, hebben daar als volwassenen vaak nog veel last van.” Bij een andere organisatie van het onderwijs, is het volgens hem mogelijk de kosten van het programma zelfs enigszins te verlagen. “Dan denk ik aan integrale kindcentra waar de taken van de pedagogische medewerkers, onderwijsassistenten en docenten meer in elkaar geschoven worden.” Ook zonder dergelijke kindcentra is het belangrijk om nu al de weg van de gezonde basisschool in te slaan, vindt de hoogleraar. “Ik heb de afgelopen jaren veel gezien op de scholen en ben zodoende heel enthousiast geworden. De school is leuker geworden en daar profiteert iedereen van, niet alleen de leerlingen.”

Effecten na twee jaar

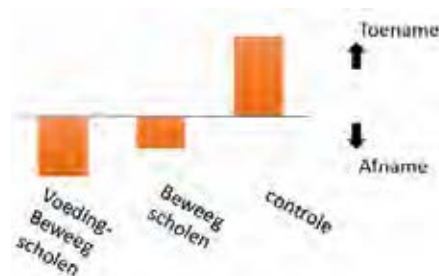
De resultaten hier beschreven zijn gebaseerd op de nulmeting in 2015 en de eerste en tweede vervolgmetingen in 2016 en 2017. De gegevens van 2018 en 2019 zijn nog niet beschikbaar.

De gemeten effecten gaan dus over de eerste twee jaar van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Voor het meten van de effecten zijn lengte en gewicht gemeten, hebben leerlingen een week lang een bewegemeter gedragen en hebben ze vragenlijsten ingevuld. In totaal hebben de eerste twee jaar 1676 kinderen deelgenomen aan het onderzoek. Kinderen en ouders hebben ingestemd met deelname. Dit komt neer op ongeveer 58 procent van alle kinderen op de acht scholen. De niet-deelnemende kinderen blijken naar achtergrond van ouders niet te verschillen van de deelnemers. De resultaten zijn beschreven voor de variant gezonde lunch én sport-, spel- en cultuur-

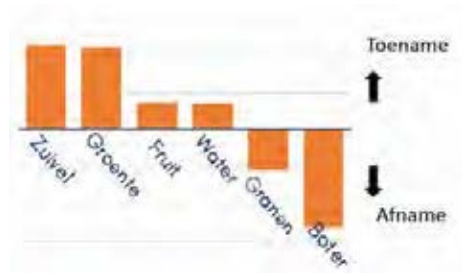
aanbod (Voeding-Beweegscholen), de variant alleen sport-, spel- en cultuuraanbod (Beweegscholen), en voor de controlescholen waar geen grote veranderingen doorgevoerd zijn.

Gezond gewicht, voeding- en beweeggedrag

De BMI van kinderen op de Voeding-Beweegscholen en Beweegscholen is licht afgenomen; op de controlescholen is de BMI juist toegenomen. De gegevens uit de bewegemeters laten kleine gunstige effecten zien op de Voeding-Beweegscholen. De hoeveelheid zitten op een dag is daar afgenomen en het licht bewegen (bijvoorbeeld wandelen) is juist toegenomen. Er zijn geen effecten gevonden voor het zwaar bewegen (bijvoorbeeld rennen). Op de Voeding-Beweegscholen zijn daarnaast grote gunstige effecten te zien op het voedingsgedrag van kinderen. Het drinken van water op school is flink toegenomen.



Figuur 1: Verandering in Body Mass Index



Figuur 2: Verandering bij Voeding-Beweegscholen van eten bij de lunch

Ook is het eten van groente en zuivelproducten tijdens de lunch meer dan vier keer zo veel gestegen dan op de controlescholen. Wel is de inname van granen en boter afgenomen. Dit komt mogelijk door het ruimere aanbod: kinderen kiezen misschien niet altijd meer voor de gebruikelijke boterham met boter en beleg. Naast deze grote gunstige effecten zijn er ook nog kleinere effecten te zien. Het gezonde voedingsgedrag gedurende de dag (inname van water, groente en fruit) is toegenomen en het ongezonde voedingsgedrag (inname van zoete dranken en snacks) is juist afgenomen.

Ondanks de afname in BMI zijn op de Beweegscholen geen duidelijke effecten gevonden op het beweeggedrag van kinderen; of ze zijn te klein om te kunnen meten. De pauzetijd gebruikt voor de tussenschoolse opvang is op deze scholen niet of nauwelijks opgerekt. Bij de Voeding-Beweegscholen is die tijd verdubbeld, wat een mogelijk verklaring kan zijn voor de verbetering van het beweeggedrag. Kinderen hebben simpelweg meer tijd om te spelen. Zoals verwacht is bij de Beweegscholen geen verandering waarneembaar in het voedingsgedrag, omdat de scholen daar geen extra actie op hebben ondernomen (er is immers geen gezonde lunch verstrekt). De lichte afname in BMI op de Beweegscholen komt

waarschijnlijk door een combinatie van allerlei kleinere veranderingen die hebben plaats gevonden. Het lijkt er dus op dat gecombineerde aandacht voor voeding én beweging een duidelijke meerwaarde heeft.

Minder pesten en meer sociaal gedrag

Leerkrachten geven aan dat er flink minder conflicten zijn sinds de start van De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Zij denken dat dit komt door een betere structuur, zoals georganiseerde activiteiten, extra ogen van de juf van de tussenschoolse opvang, samen spelen en een positievere sfeer op school. Ook het samen eten draagt bij aan sociale vorming. Kinderen gaan nu anders met elkaar om; de leerkracht hoeft minder vaak kinderen uit elkaar te halen. Ook sportverenigingen in de buurt merken het verschil: kinderen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst kunnen het spel veel beter zelf regelen.

Nina Bartelink doet promotie-onderzoek naar het proces en de effecten

“De gezonde basisschool zit op de goede weg”

Wat is het effect van de gezonde basisschool op de voeding, beweging en BMI van de leerlingen? En hoe verloopt het proces op de scholen? Dat zijn de twee kernvragen in het promotieonderzoek van Nina Bartelink. “Het is heel praktijk- en actiegericht onderzoek. Ik ben veel in de scholen; het contact met leerlingen, leerkrachten en ouders vind ik hartstikke leuk.”

In het eerste jaar van het onderzoek bood Nina Bartelink ondersteuning aan de schoolteams in de vorm van ‘de fruitmand’. “Ik ben gestart met een inventarisatie van allerlei activiteiten die effectief zijn of elders positief uitpakken. Die inventarisatie heb ik aangeboden als een soort fruitmand; de scholen kunnen er zelf uit pakken wat hen aanspreekt.” Tegelijkertijd legde ze de schoolteams elk half jaar een aantal stellingen voor om na te gaan waar ze in de praktijk tegenaan liepen. “Kost het te veel tijd, is het invoeren van activiteiten te complex, dat soort zaken. Daarnaast ben ik elk jaar de schoolcoördinatoren gaan interviewen. Die gegevens koppelde ik steeds terug naar de scholen om ze te ondersteunen in de verdere ontwikkeling en implementatie van het programma. Bovendien kreeg ik zo een goed beeld van waar scholen mee bezig zijn, wat ze van plan zijn en wat er wel

en niet goed gaat. Op basis van alle gegevens kon ik het proces evalueren en vaststellen wat belemmerend of bevorderend werkt. En wat cruciaal is om een programma als dit te laten slagen.” Voor die procesevaluatie ging ze twee maanden naar de Cardiff University in Wales, waar ze begeleid werd door Graham Moore. “Hij is echt een expert in procesevaluaties binnen complexe interventies.”

De effecten

Naast deze procesevaluatie, deed Nina Bartelink onderzoek naar de effecten van de gezonde lunch en het beweegprogramma op voeding, beweging en BMI van de leerlingen. Ze was één van de onderzoekers die de metingen uitvoerde op de scholen. “Ik was daarnaast degene die er steeds voor zorgde dat alle beweegmeesters klaar en opgeladen waren. De meetperiode was ieder jaar heel intensief maar ook heel leuk. We aten mee met de aangeboden lunch en zagen de werkelijke praktijk. Dat vond ik echt van meerwaarde. Je ervaart zelf hoe het is om op de scholen te zijn en ziet direct waar je onderzoek voor doet.” De data van alle metingen werden gedigitaliseerd door MEMIC (centrum voor data en informatiemanagement van de faculteit) en geanalyseerd door Nina Bartelink en haar collega's. “We hadden een enorme hoeveelheid data, dus het was een flinke uitdaging om goed overzicht te houden en alles op de juiste manier te analyseren. Maar dat is allemaal gelukt en nu kunnen we vol vertrouwen de eerste resultaten delen.” Die resultaten voldoen deels aan haar verwachtingen en hebben haar deels verrast. “Op de twee scholen waar de gezonde lunch en meer bewegen gecombineerd worden, zijn de

effecten het grootst. Dat de kinderen hier anders en gezonder zijn gaan eten, is misschien niet zo vreemd. Ze krijgen immers gezond eten aangeboden. Maar dat je dit nu al terugziet in de BMI van de leerlingen vind ik wel opvallend; in veel vergelijkbare onderzoeken is dit na twee jaar nog niet zo duidelijk zichtbaar. Zowel de proces- als de effectevaluatie laten zien dat vooral de gezonde lunch echt voor een omslag heeft gezorgd en ontwikkelingen in gang heeft gezet. Op deze scholen heerst echt de gedachte: we zijn een gezonde school, dus dan voeren we die waterbidons in. Of: we passen het traktatiebeleid aan. Op de beweegscholen zijn de effecten minder, maar ook hier gebeurt wel degelijk wat en is de BMI van de leerlingen eveneens licht afgenomen. Maar de combinatie van meer bewegen en gezonde lunch heeft duidelijk de meeste impact, al kun je misschien ook op andere manieren zo'n omslag bevorderen.”

Controlescholen

Wat haar echt verrast heeft, zijn de grote verschillen met de controlescholen. Hier nam de BMI van leerlingen in twee jaar gemiddeld toe. “Dat het verschil met de gezonde basisscholen nu al zo groot is, verrast me in positieve zin. Ook al zijn dit alleen de cijfers over de eerste twee jaar, het bewijst dat alle vier de scholen op de goede weg zitten. Wat ik heel belangrijk vind, is dat de leerlingen zelf zo positief zijn. Anders was het niet gelukt. Terugkeren naar de oude situatie is voor de gezonde basisscholen echt geen optie. Dat willen ze niet meer. Het betekent dat ze nu dus opnieuw in gesprek gaan met de ouders om te horen wat die willen en wat er mogelijk is.”



Samenwerken: collegialiteit, communicatie en continue feedback

Er is in het onderzoek niet alleen gekeken naar de effecten, maar ook naar hoe het allemaal verloopt. De Gezonde Basisschool van de Toekomst plaatst externe partners binnen de muren van de school, zoals bijvoorbeeld de pedagogisch medewerkers, de buurtsportcoach, een cateraar, een diëtist en een onderzoeker. Dat is tot nu toe tamelijk ongebruikelijk; scholen zijn vaak nog behoorlijk gesloten systemen waar het uitsluitend het onderwijs leidend is. Met behulp van interviews, observaties, vragenlijsten en notulen is geprobeerd een beeld te krijgen van die samenwerking. Hieruit blijkt dat iedere school het anders doet. Elke school baseert de aanpak op de eigen context van routines, gewoontes, onderlinge collegialiteit, inbreng van ouders en de wijze waarop men intern en extern communiceert. Oftewel iedere school heeft zijn eigen verhaal. Naast het eigen verhaal geldt voor alle scholen dat goede samenwerking tussen alle partijen van cruciaal belang is voor succes. Dat betekent dat goede coördinatie en communicatie, een hecht team op school en continue feedback met alle partners uitermate belangrijk zijn. Steeds weer wordt dan in gezamenlijkheid de vraag gesteld: hoe loopt het en wat kan nog beter?

Top-down en bottom-up

De van bovenaf opgelegde wens om een gezonde lunch en een gestructureerd sport-, spel- en cultuuraanbod tijdens een verlengde middagpauze toe te voegen aan het schoolprogramma, is een lastige opgave. Op de twee scholen waar de introductie volledig is gelukt, heeft meegespeeld dat er flexibiliteit en speelruimte werd ervaren. Maar ook op de scholen waar sport, spel en cultuur onderdeel moesten worden van de tussenschoolse opvang, hebben scholen vrijheidsgraden en keuzemogelijkheden ervaren. Niets was vooraf al in beton gegoten. De school, de leerkrachten en de ouders hebben het concept samen met de externe partners naar eigen inzichten kunnen uitwerken en aanpassen. Daardoor ontstaat het gevoel van mede-eigenaarschap. Betrokkenen mogen medeontwerper zijn, het is echt teamwerk: 'we hebben het samen voor elkaar gekregen'.

Disruptie

Het lijkt erop dat vooral de lunch een wezenlijke omslag in de school heeft gecreëerd. De gezonde lunch verandert het imago, het aanzien van de school. Kinderen leren er samen gezond te eten. Een lunch verstrekken op school past niet in de Nederlandse cultuur. Daar verandering in aanbrengen, brengt blijkbaar iets op gang waardoor gezondheid van het

kind meer centraal komt te staan. In de veranderkunde heet dat een 'disruptie': een grote verandering die andere veranderingen aanzwengelt en aanjaagt. De gezonde lunch heeft andere gezonde aanpassingen in de school makkelijker gemaakt. Utdelen van waterbidons met een passend waterbeleid, een educatieve lunch en een gezond traktatiebeleid zijn zonder veel discussie doorgevoerd. De onderzoekers durven te concluderen dat de lunch een beweging in gang zet die gezondheid aanmoedigt. De school krijgt een ander imago, een andere uitstraling. Naast leren is ook samen eten en samen spelen belangrijk. Ouders waarderen de extra zorg voor hun kind. Dat blijkt ook uit de resultaten van de effectstudie.

Belangrijke opbrengst: socialer en vitaler

Belangrijke opbrengst van de gestructureerde en verlengde tussenschoolse tijd met lunch, sport, spel en cultuur tezamen is dat kinderen zich vitaler en socialer zijn gaan gedragen!





5. Leerprestaties

In dit hoofdstuk staan de leerprestaties centraal. Of de Gezonde Basisschool van de Toekomst bijdraagt aan een verbetering van de leerprestaties, is nog niet gemeten. Daarvoor is de termijn te kort. De onderwijsinspectie constateert een zorgwekkend patroon van kansenongelijkheid in Nederland. Dit patroon zien we ook in Zuid-Limburg terug. Dat baart zorgen.

Het oorspronkelijke plan dat Provinciale Staten van Limburg heeft goedgekeurd zet in op een verbetering van de talentontwikkeling van het kind. Dat is een brede formulering. Onderdeel van die talentontwikkeling is, naast gezond opgroeien, ook zo goed mogelijk presteren in de vakken die op school worden gegeven. Kinderen die presteren naar vermogen, halen het aanwezige talent in zichzelf naar boven en profiteren daar de rest van hun leven van. Ze bereiken wat ze kunnen. Scholen maken dat inzichtelijk door de leerprestaties van elke leerling gedurende de hele schoolperiode bij te houden in het zogeheten leerlingvolgsysteem. Daarnaast registreren ze de Cito-eindtoetsscore en het schooladvies voor het voortgezet onderwijs.

Educatieve Agenda Limburg

De Educatieve Agenda Limburg (ook onderdeel van de Kennis-As, uitgevoerd door de faculteit Economie) voert op alle scholen metingen uit op het gebied van leerprestaties van kinderen. Met deze gegevens worden de leerprestaties (leerlingvolgsysteem en eindtoetsen) gevolgd op de Gezonde Basisscholen van de Toekomst en de vier controlescholen. Over de effecten op de leerprestaties kan pas over twee jaar een uitspraak worden gedaan, omdat een looptijd van tenminste vier jaar nodig is om hierin veranderingen te kunnen waarnemen.

De aanname is dat bewegen goed is voor de cognitieve ontwikkeling. Cognitie is de manier waarop we kennis verwerven door ervaringen, informatie en denken. Als de lichamelijke conditie door sport en spel beter wordt, is er een ingewikkeld mechanisme dat ervoor zorgt dat uiteindelijk ook de cognitieve functies van het brein beter worden. Regelmatig bewegen leidt onder meer tot verbeterde doorbloeding van de hersenen en dat is goed voor het brein.

Een tweede aanname is dat met een evenwichtig samengestelde voeding kinderen beter presteren. Voor het ontbijt is dat al duidelijk aangetoond: kinderen die zonder ontbijt op school komen, presteren slechter. Een volwaardige lunch geeft ook het brein voldoende voedingsstoffen, in tegenstelling tot zoetigheden. Ook een gezonde lunch kan dus bijdragen aan betere ontplooiingskansen voor kinderen.

Omdat leerprestaties worden beïnvloed door een complex samenspel van factoren (zie tekstblok) is het nodig te vermelden dat de Gezonde Basisschool van de Toekomst geen extra activiteiten heeft ingezet op de kwaliteit van het onderwijs. Het onderwijs is behalve de schooltijden niet gewijzigd. Buiten de reguliere didactische bijscholingen voor de leerkrachten zijn er geen onderwijsvernieuwingen ingevoerd.



Leerprestaties

Leerprestaties worden naast voeding en bewegen door een complex samenspel van factoren beïnvloed.

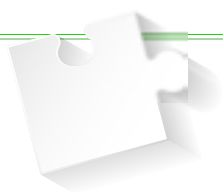
Factoren thuis:

- ✚ de sociaaleconomische situatie (armoede heeft negatief effect op leerprestatie)
- ✚ het opleidingsniveau van de ouders
- ✚ de betrokkenheid van ouders bij school en bij het lerende kind
- ✚ de opvoeding (positief gedrag aanmoedigen, negatief gedrag afremmen)
- ✚ de voorbeeldfunctie, en arbeidsparticipatie van ouders (arbeidsethos aanleren)

Kindfactoren:

- ✚ het intellectuele vermogen van het kind
- ✚ zijn persoonlijkheid en motivatie
- ✚ zijn aangeleerde zelfcontrole (impulsief gedrag afleren)
- ✚ in staat zijn te plannen (huiswerk leren inplannen etc.)
- ✚ het werkgeheugen stimuleren (leren te onthouden)
- ✚ het kunnen schakelen van het ene naar het andere onderwerp

Schoolfactoren:

- ✚ de kwaliteit van de leerkrachten en hun didactische vaardigheden voor de verschillende vakken
 - ✚ verwachtingen van leerkrachten over leerlingen
 - ✚ extra begeleiding voor zwakkere leerlingen
 - ✚ beschikbare begeleiding bij passend onderwijs
 - ✚ schooltijden, duur van blootstelling van het kind aan onderwijs
 - ✚ extra faciliteiten op school
 - ✚ samenstelling van de leerlingenpopulatie
 - ✚ cultuur en management van de school (collegialiteit, ziekteverzuim, lesuitval etc.).
- 





De bestaande begeleiding voor zwakkere leerlingen en de huidige vorm van passend onderwijs is gecontinueerd. De resultaten moeten in 2020 tegen deze achtergrond worden beoordeeld.

Onderwijsinspectie: schooladviezen verschillen bij gelijke prestaties

De Onderwijsinspectie constateert een patroon van kansenongelijkheid in Nederland. Leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs met dezelfde capaciteiten in termen van cito-eindtoetsscore, krijgen op basis van het opleidingsniveau van de ouders niet dezelfde kansen. Leerlingen met lager opgeleide ouders krijgen bij dezelfde eindtoetsscore een lager schooladvies dan leerlingen met hoger opgeleide ouders. Dit hardnekkige patroon van kansenongelijkheid manifesteert zich ook in Zuid-Limburg. Dat is zorgwekkend. Hierin speelt het verwachtingspatroon mee van de ouders over het te behalen onderwijsniveau van hun kind. Leerkrachten lijken dit verwachtingspatroon (onbewust) te bevestigen. Scholen zeggen hun schooladvies niet alleen te baseren op de eindtoetsscore en de andere toetsen gedurende de schoolperiode, maar ook op het gedrag van de leerling en de thuissituatie. Dit is op zichzelf niet verkeerd mits het de getalenteerde kinderen met lager opgeleide ouders niet systematisch negatiever

beoordeelt. En dat lijkt wel het geval. Daarmee blijft dit hardnekkige patroon van ongelijke kansen voor leerlingen met gelijke prestaties bestaan. Scholen kunnen extra training en vaardigheden opzetten, zodat leerkrachten beter toegerust zijn op het bespreken van verwachtingspatronen van ouders en van henzelf. Dit is nodig om het ongewenste patroon van ongelijkwaardige talentontwikkeling tegen te gaan. Daarnaast blijft de uitdaging om naast gelijke kansen bij gelijke prestaties ook te strijden voor gelijken kansen voor jongens en meisjes en gelijke kansen voor hoog- en laagbegaafden. Het onderwijs kan daarin heel veel betekenen.





6. Recht op gezondheid van het kind

In dit hoofdstuk kijken we naar de Gezonde Basisschool van de Toekomst vanuit de rechten van het kind. Op het Kinderrechtenverdrag en andere verdragen is een recht van kinderen op gezondheid te baseren. Om dit recht te kunnen verwezenlijken, is het van belang dat kinderen zoveel mogelijk opgroeien in een omgeving die aan een gezonde ontwikkeling bijdraagt. Naast ouders kunnen scholen hierin een rol vervullen. De nationale wetgeving biedt scholen daarvoor ruimte.

De Gezonde Basisschool van de Toekomst laat zien hoe een lesprogramma kan worden opgezet waarbinnen onderwijs en gezondheid in samenhang aandacht krijgen. De Gezonde Basisschool van de Toekomst draagt hiermee bij aan de realisatie van de rechten van het kind.

Een van de vragen bij de start van het nieuwe onderwijsconcept was: kan het deelnemen aan de Gezonde Basisschool van de Toekomst verplicht worden gesteld? Hebben ouders in hun schoolkeuze voldoende andere mogelijkheden als zij niet kiezen voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst? Wat zijn de relevante wettelijke regelingen en draagt het onderwijsconcept bij aan de rechten van het kind? De

Rechtenfaculteit van de Universiteit Maastricht heeft dit onderzocht. In deze analyse is de rol van de staat, van scholen, van ouders en kinderen bekeken.

Taak van scholen

Uit onderzoek is bekend dat gezonde leerlingen betere leerprestaties laten zien dan ongezonde leerlingen. Toch is gezondheidsbevordering in de Wet op het primair onderwijs niet als een afzonderlijk kerndoel aangegeven. Het is daarom geen verplicht onderdeel van het te verzorgen onderwijs. Nemen we de bepalingen in het Kinderrechtenverdrag als uitgangspunt, dan blijkt dat scholen wel een belangrijke taak hebben om kinderen te helpen gezond op te groeien. Want volgens die bepalingen hebben kinde-

ren recht op gezondheid, vrije tijd en spel. Scholen zijn best welwillend om die taak op zich te nemen, want zij voelen zich in meerdere of mindere mate verantwoordelijk om bij te dragen aan gezondheid en welbevinden van het kind. Tegelijkertijd beschikken scholen niet over de middelen om die bijdrage waar te kunnen maken. Dat zorgt voor een lastig dilemma. Daar komt bij dat de verantwoordelijkheid voor gezondheid en onderwijs bij verschillende ministeries ligt. Gezondheidsbeleid is in Nederland primair een taak van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Onderwijsbeleid behoort tot het werkveld van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Dit komt een eenduidig beleid niet ten goede. Eenduidig beleid zou als basis voor de



Kinderrechtenverdrag

Het Verdrag inzake de rechten van het kind (IVRK) van 1989 is een mensenrechtenverdrag dat gebaseerd is op de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens van 1948. Nederland is sinds 1995 aan het Kinderrechtenverdrag gebonden. Het is een uniek verdrag. De kern ervan is dat het kind drager is van rechten. Bij alle maatregelen betreffende kinderen, ongeacht of die worden genomen door publieke lichamen zoals de staat en de wetgever, of door particuliere instellingen die zich bezighouden met maatschappelijk welzijn, vormen de belangen van het kind de eerste in aanmerking te nemen overweging. Dit 'belang van het kind-criterium' krijgt verdere uitwerking in verschillende verdragsbepalingen. Een kind heeft zo niet alleen recht op leven, maar ook op een naam en nationaliteit, een vrije mening, privacy en een thuis, een band met de ouders en verzorgers, onderwijs, aangepaste informatie zoals kinderboeken, een zo goed mogelijke geneeskundige verzorging en rust, vrije tijd en spel. Het verdrag bevat onder meer ook de bepaling dat staten die partij zijn bij het verdrag maatregelen moeten nemen om te waarborgen dat ouders en kinderen toegang hebben tot onderwijs over kennis van de gezondheid van kinderen, en over hun voeding.

Daarnaast ligt aan het verdrag onder andere de gedachte ten grondslag dat het gezin speciale bescherming en zorg behoeft, dat het kind liefde, geluk en begrip verdient en dat het kind opgevoed dient te worden in de geest van de idealen van het Handvest van de Verenigde Naties.

Het Kinderrechtenverdrag kan worden gezien als een belangrijk hoogtepunt in de ontwikkeling van de bescherming van de rechten van de mens, in het bijzonder die van het kind. Het getuigt van de internationale erkenning van het feit dat kinderen als volwaardige wezens (moeten kunnen) deelnemen aan de maatschappij.



ontwikkeling van wet- en regelgeving de Gezonde Basisschool van de Toekomst een steviger juridisch fundament kunnen bieden dan nu het geval is.

Gezondheid en onderwijs

Bij toepassing van het concept van de Gezonde Basisschool van de Toekomst kiest de school ervoor, op basis van vrijwil-ligheid, om het recht op gezondheid te koppelen aan het recht op onderwijs en ontwikkeling. Hierdoor draagt het onderwijs in de Gezonde Basisschool van de Toekomst bij aan de realisatie van de rechten van het kind, namelijk een gezonde ontwikkeling van het kind. Natuurlijk blijven ouders primair verantwoordelijk voor een gezonde opvoeding. Zij kunnen echter kiezen voor een onderwijsvorm die bij de concretisering van de rechten van kinderen uit het Kinderrechtenverdrag een stap verder gaat en maatregelen neemt op het terrein van voeding en beweging.



Wet op Primair Onderwijs

In 1998 is de Wet op Primair Onderwijs van kracht gegaan waarin kerndoelen staan opgenomen. In 2005 zijn de kerndoelen opnieuw vastgesteld. Uit het Besluit over de vernieuwde kerndoelen blijkt dat het basisonderwijs de brede vorming van kinderen dient te bevorderen en dat het basisonderwijs zich dient te richten op de emotionele en verstandelijke ontwikkeling van kinderen. De ontwikkeling van creativiteit en de verwerving van sociale, culturele en lichamelijke vaardigheden zijn daarnaast ook van belang. De kerndoelen worden gezien als streefdoelen waarbij kan worden aangetekend dat deze de doelen omschrijven van het eind van een leerproces, en niet de wijze waarop deze doelen worden bereikt. Deze doelen doen dan ook geen uitspraak over de didactiek. Daarbij dienen de inhoud en doelen zoveel mogelijk op elkaar te worden afgestemd, in samenhang te worden aangeboden en dienen zij te worden verbonden met het dagelijks leven. Ten slotte zijn er doelen die voor alle leergebieden van belang zijn waarmee rekening moet worden gehouden. Het Besluit gaat in op doelen zoals goede werkhouding, leerstrategieën, reflectie op eigen handelen en leren, uitdrukken van gedachten en gevoelens, luisteren met respect en bekritisieren van anderen, verwerven en verwerken van informatie, ontwikkelen van zelfvertrouwen, respectvol en verantwoordelijkheid bij de omgang met elkaar en de zorg en waardering voor de leefomgeving.



Renate Dietvorst doet promotieonderzoek naar juridische aspecten

“Het onderwijs heeft dit echt nodig voor de optimale ontwikkeling van kinderen”

Of de Gezonde Basisschool van de Toekomst bijdraagt aan het recht van het kind op gezondheid? Zeker, zegt promovendus Renate Dietvorst. “En dat niet alleen. Deze aanpak draagt bij aan veel meer rechten van het kind. Ik ben zelf heel enthousiast geworden en denk dat het onderwijs dit echt nodig heeft voor een optimale ontwikkeling van kinderen.”

Medio 2019 hoopt Renate Dietvorst te promoveren op haar onderzoek naar een aantal juridische aspecten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Maar de kernvraag in haar onderzoek kan ze dus al volmondig met ‘ja’ beantwoorden. “In mijn onderzoek ga ik uit van het Internationaal Verdrag voor de Rechten van het Kind. Daarin staat dat elk kind recht heeft op gezondheid. Dan moet je onder andere denken aan een goede toegang tot gezondheidszorg en preventie. Wat dat laatste betreft; daar draagt de Gezonde Basisschool van de Toekomst duidelijk aan bij. Evenals aan het haast vergeten recht van kinderen op rust, spel en vrije tijd. Hoe? Door in het lesrooster rekening te houden met het bioritme van kinderen en hen tussentijds de kans te geven om te bewegen. Ze hoeven niet de hele dag stil te zitten; er is ruimte voor sport en spel. Daarna komen de leerlingen beter tot rust en kunnen zij zich beter concentreren”, vertelt Renate Dietvorst. Zo zijn er meerdere rechten waar de gezonde basisschool aan tegemoet komt. “De gezonde lunch en gezonde snacks dragen bij aan het verbeteren van de levensstandaard van kinderen. Daarnaast wordt hun recht op participatie bevorderd. De scholen nemen het perspectief van de leerlingen als uitgangspunt: zo wordt hen serieus naar hun mening gevraagd, onder andere in de leerlingenraad. Wat vinden zij van de beweegactiviteiten en van de gezonde lunch?”

Recht op onderwijs

Kinderen hebben daarnaast recht op onderwijs, zo stelt het Internationaal Verdrag voor de Rechten van het Kind. “Ook onderwijsdoelstellingen worden hierin weergegeven.

Een hele belangrijke doelstelling is dat onderwijs moet bijdragen aan een zo volledig mogelijke ontwikkeling van het kind, zowel lichamelijk als geestelijk. En dat doet de Gezonde Basisschool van de Toekomst dus heel goed. Mede door de activiteiten tijdens de tussenschoolse opvang, waarin de leerlingen worden gestimuleerd om hun talenten te ontwikkelen. De gezonde lunch en educatieve lessen over voeding dragen weer bij aan hun smaakontwikkeling. Daarnaast zie je dat de kinderen zich psychisch en sociaal goed ontwikkelen; pestgedrag komt minder voor op de scholen en leerlingen leren om beter met elkaar samen te werken." Voor Renate Dietvorst staat vast dat de gezonde basisschool verder gaat dan we in het onderwijs in Nederland gewend zijn. "Het gaat niet alleen om schoolprestaties zoals rekenen en schrijven; het is belangrijk dat kinderen levensvaardigheden meekrijgen en zich optimaal kunnen ontwikkelen."

Draagvlak

Je zou haast zeggen: je mag kinderen de gezonde basisschool niet onthouden. Renate Dietvorst lacht. "Haast wel ja, maar in Nederland hebben ouders de keus naar welke school zij hun kinderen willen sturen. Je kunt het bijvoorbeeld wel in een schoolplan vastleggen, zodat ouders weten: als ik voor deze school kies, dan kies ik daarmee voor het programma van de gezonde basisschool." Invoeren van zo'n programma moet overigens niet top-down gebeuren, is haar advies. Het is heel belangrijk om draagvlak te creëren en de medezeggenschapsraad hierin mee te nemen. Dan is de kans op succes het grootst. "En de kinderen moeten het natuurlijk leuk vinden, anders heeft het geen zin."





Voor heel Nederland?

Het concept van de Gezonde Basisschool van de Toekomst kan door andere scholen en onderwijsbesturen worden overgenomen op basis van vrijwilligheid. Bij wet als verplichting opleggen door de staat, zoals in Schotland is gebeurd, is momenteel niet aan de orde in Nederland. De beweging moet van onderop tot stand komen, gedragen door ouders, scholen, maatschappelijke partners en de samenleving. Hierdoor ontstaat maatschappelijk draagvlak en blijft het keuzerecht van ouders en kinderen bestaan.

Daarom luidt het advies: vooral de positieve effecten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst zichtbaar maken en de beweging massaler maken en veel meer draagvlak proberen te vinden. Om elk kind dezelfde ontwikkelingsmogelijkheden te geven en om het effect van gezondheid op scholen zo groot mogelijk te maken, kan het beste al bij de kinderopvang worden gestart. Na de basisschool kan dan ook het programma worden voortgezet in het voortgezet onderwijs. Of er dan op termijn een juridische grond aan wordt gegeven, is van latere orde. We kunnen het vergelijken met het rookvrije schoolterrein. Momenteel heeft de helft van het voortgezet onderwijs een geheel rookvrij schoolterrein. Niemand mag daar op het buitenschoolterrein roken.

Feit dat bij de helft van de scholen al draagvlak bestaat voor rookvrije schoolterreinen heeft er mede aan bijgedragen dat er een wettelijke verplichting komt voor het hele onderwijssysteem. Deze gaat in 2020 in. Op deze manier kan de politiek, bij voldoende draagvlak in de samenleving, wel het verschil maken. Dan kan het recht op gezond onderwijs voor elk kind in de toekomst een publiek geaccepteerde sociale norm worden.





7. DE Toekomst: van Leerschool naar Leefschool

In dit laatste hoofdstuk herhalen we kort de belangrijkste bevindingen. Die vormen de basis voor onze blik naar de toekomst. Gaan we door en zo ja, hoe? We kunnen concluderen dat schoolbestuur, schooldirecties, leerkrachten, ouders, leerlingen en alle externe partners graag door willen gaan. Als we doorgaan, wordt ook ingezet op het bevorderen van kansengelijkheid. Maatschappelijke partners in Zuid-Limburg willen een vitale en sociale jeugd met gelijke kansen op talentontwikkeling.

Wat veranderde op school?

Het experiment is in 2015 op vier scholen van start gegaan: twee met voeding en beweging waar veranderingen 1 t/m 5 zijn gerealiseerd, twee met alleen beweging, waar veranderingen 3 t/m 5 zijn uitgevoerd. Vier scholen waar niets veranderde, doen ter vergelijking mee in het onderzoek. In totaal doen 1676 kinderen mee.

De veranderingen:

- 1** Geen broodtrommel meer mee naar school, maar een gezonde schoollunch. Kinderen eten samen. Sodexo verzorgt de lunch volgens de regels van het Voedingscentrum Nederland. Vooral veel minder suiker en vet en meer vitaminen, eiwitten en vezels. Pakweg tachtig procent uit de Schijf van Vijf.
- 2** De tussenschoolse opvang is verlengd naar tenminste 1,5 uur per dag. Hierdoor is ruimte ontstaan voor een

langere lunch en voor sport-, spel- en cultuuraanbod.

- 3 Pedagogisch medewerkers van de kinderopvang begeleiden de tussenschoolse opvang. De kinderen hebben er een nieuwe juf bij gekregen: 'de juf van de tussenschoolse opvang'.
- 4 Buurtsport en cultuur coaches zorgen voor ondersteuning van de pedagogisch medewerkers bij het sport-, spel- en cultuuraanbod. Externe partners zijn in school actief.
- 5 Ouders zijn van meet af aan actief betrokken. Zij hebben de ontwikkeling van de Gezonde Basisschool van de Toekomst mee vorm gegeven. En ze participeren als vrijwilliger tijdens de tussenschoolse opvang.

Wat levert het na twee jaar op?

- ✚ Op de Voeding-en-Beweegscholen is de BMI (een maat voor gezond gewicht) significant, dus zonder toeval, afgenomen. Deze is hier meer afgenomen dan op de twee Beweegscholen. Op de controlescholen neemt de BMI juist toe (Fig 1).
- ✚ Op de Voeding-en-Beweegscholen zitten kinderen nu minder en zijn ze iets meer licht gaan bewegen. Op de Beweegscholen en controlescholen is het zitgedrag niet veranderd.
- ✚ Op de Voeding-en-Beweegscholen eten kinderen meer zuivel, groente en fruit

tijdens de lunch in vergelijking met de Beweeg- en controlescholen (Fig 2). Gedurende de rest van de dag zijn kinderen veel meer water gaan drinken. Gezond voedingsgedrag (fruit, groente, water) tijdens de rest van de dag is significant toegenomen.

- ✚ Ongezond voedingsgedrag (zoete dranken, snacks) is afgenomen in vergelijking met de Beweeg- en controlescholen.
- ✚ Leerkrachten zien duidelijk minder conflicten en minder pestgedrag sinds de start van het experiment. Het gezamenlijk eten en bewegen zorgt voor een positievere sfeer op school.
- ✚ De tevredenheid van kinderen en ouders is gestegen de afgelopen jaren. De meerderheid van de kinderen vindt de school en het overblijven leuker geworden. Veel ouders geven aan dat ze de Gezonde Basisschool van de Toekomst zouden aanbevelen bij andere ouders.
- ✚ Ouders zijn zich meer bewust geworden van het belang van gezonde voeding. Dat blijkt uit de discussies in de Klankbordgroep. Ouders geven aan dat hun kinderen ook thuis graag groenten en fruit willen eten.
- ✚ Pedagogisch medewerkers van de kinderopvang zijn onderdeel geworden van het schoolteam. Een externe partner met andere competenties is toegevoegd aan de school.

Leerkrachten hebben competenties in de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind. Pedagogisch medewerkers hebben competenties voor het vrije tijds deel met aandacht voor sociale vorming, gezonde voeding, sport, spel en cultuur. Samen versterken zij elkaar. Dat heeft meerwaarde!

De school is meer onderdeel geworden van de wijk. Voorzieningen in de wijk worden gebruikt tijdens de tussenschoolse opvang. Daardoor heeft de school een nadrukkelijke verbinding met de wijk, haar bewoners en het verenigingsleven. De spreiding van de kinderen over het gebouw, de speelplaatsen en de directe omgeving van de school zorgt voor meer rust.

Belangrijke opbrengst: kinderen zijn zich vitaler en socialer gaan gedragen!

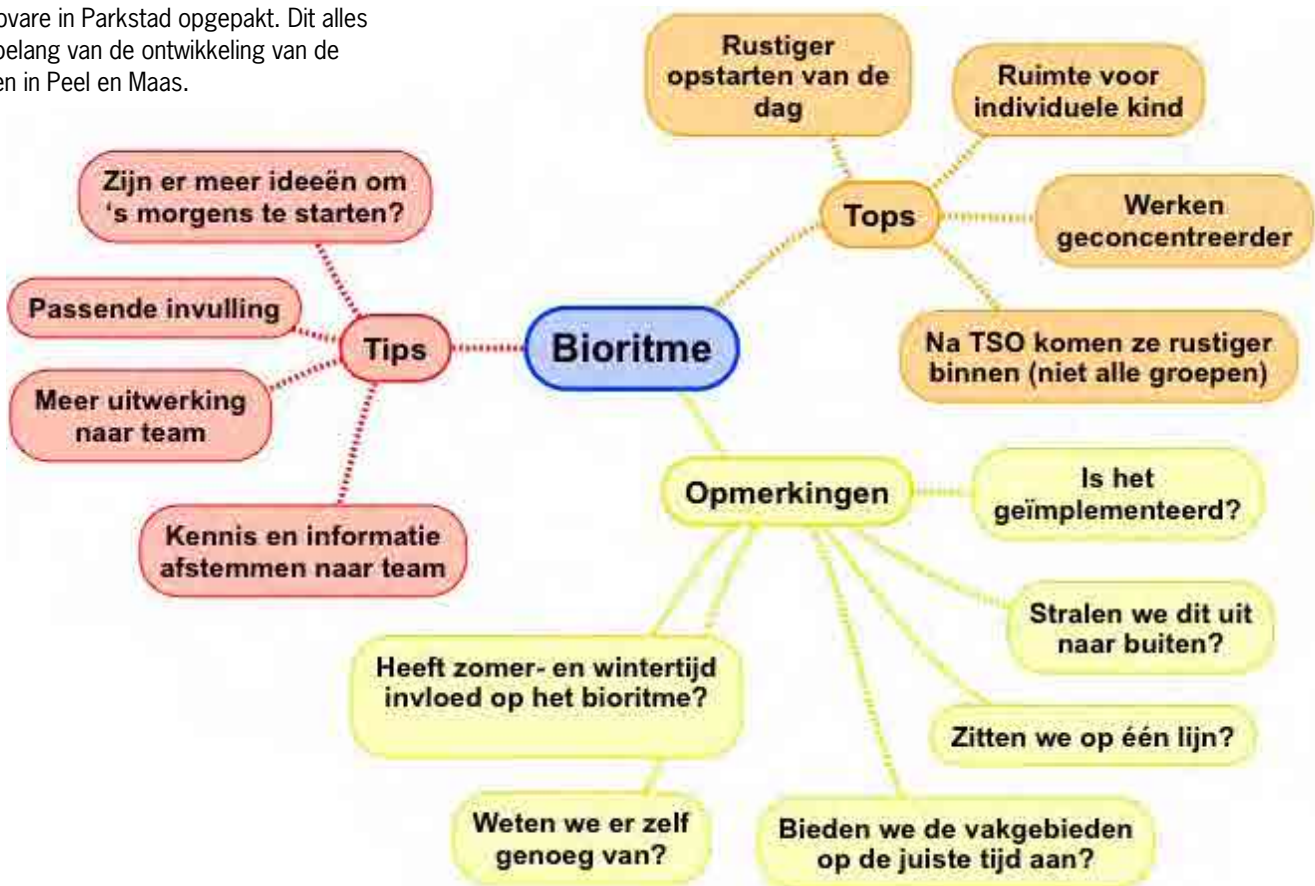
De Gezonde Basisschool van de Toekomst kan in principe niet verplicht worden gesteld voor kinderen en ouders. Maar het Internationaal Verdrag voor de Rechten van het Kind en andere wet- en regelgeving bieden wel een basis voor een recht van kinderen op een gezonde school. Gezond onderwijs gaat uit van het belang van kinderen om gezond op te groeien.

Bovendien draagt dit bij aan de realisatie van de rechten van het kind zoals geformuleerd in het Kinderrechtenverdrag, dat ook door de Nederlandse Staat is onderschreven.

De ontwikkeling van cognitieve en sociale vaardigheden van kinderen kan niet losgezien worden van hun gezondheid en welbevinden. Die samenhang onderschrijft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) al jaren. Ondanks brede internationale aanmoediging door de WHO vordert het traag. Vergeleken met internationale studies naar schoolgezondheid en regionale gezondheidsinitiatieven, zijn de resultaten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst na twee jaar al gunstig en relevant. En dus bemoedigend. Als uit de evaluatie na vier jaar blijkt dat de positieve veranderingen blijvend zijn, biedt dat kansen voor Limburg om koploper te worden in plaats van achterstandsregio.

Stichting Prisma, met ongeveer 1.700 leerlingen verdeeld over twaalf basisscholen in Noord-Limburg, is erg enthousiast. Prisma gaat, met ondersteuning van de Provincie Limburg, de gemeente Peel en Maas en de Universiteit Maastricht vanaf medio 2019 de gezonde basisschool invoeren. Dat gebeurt hier binnen het project 'Lekker in je vel'. Prisma verankert daarmee gezondheidsbeleid in haar onderwijsvisie.

De stichting gaat daarbij nauw samenwerken met kindercentra Hoera om dit in de praktijk vorm te geven. Prisma en Hoera kunnen hiervoor de successen en uitgangspunten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst goed gebruiken. De ontwikkeling wordt in samenwerking met Movare in Parkstad opgepakt. Dit alles in het belang van de ontwikkeling van de kinderen in Peel en Maas.





Wat kost het?

Een van de onderzoekers heeft een uitgebreide, zeer gedetailleerde berekening gemaakt van de maatschappelijke kosten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. In zo'n analyse worden alle kosten en baten of effecten meegenomen, ongeacht wie betaalt en wie ontvangt. De variant Voeding-Beweging is berekend en de variant Beweging. In beide varianten is de verlengde tussenschoolse pauze opgenomen in de prijsberekening. Zaken zoals de inzet van personeel, de aanschaf van (spel)materialen en een vrijwilligersvergoeding, zijn allemaal meegeteld. Meegerekend is ook dat inzet van middelen van de een kan leiden tot kostenbesparingen voor de ander (lunchkosten komen nu voor rekening van het onderwijs, maar leveren een besparing op de huishoudelijke uitgaven; de extra tijd die het kind op school doorbrengt, levert tijdsbesparing op voor de ouders in de verzorging van hun kind en deze tijdsbesparing is in euro's uitgedrukt; tijd die ouders besteden aan de klankbordgroep levert echter tijdverlies op voor ouders en ook dit is weer in euro's uitgedrukt). De slotsom is dat de variant Voeding-Beweging 1 euro per kind per dag kost. De Bewegingsvariant is goedkoper dan de reguliere school, omdat ouders 'tijd verdienen' aangezien kinderen langer op school verblijven. Maar we weten niet wat de werkelijke waarde hiervan is. Ouders en verzorgers kunnen de verlengde schooldag waarde toekennen, omdat zij die tijd nu anders kunnen besteden. Maar ze kunnen ook (gedeeltelijk) waardeverlies ervaren, omdat zij minder tijd samen met het kind kunnen doorbrengen. Kortom, het is nog niet zo eenvoudig om de maatschappelijke kosten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst te berekenen. Rekenen we alleen wat er cash nodig is, dan kost de gezonde basisschool 3,45 euro per kind per dag. Op alle experimenteerscholen heeft een ouderavond plaatsgevonden waarin ouders gevraagd is welk bedrag zij willen meebetalen aan de lunch; zij willen 1,75 tot 2 euro meebetalen.

Marije Oosterhoff doet promotieonderzoek naar de kosten en effecten

"Het gaat bij effectiviteit beslist niet alleen om de BMI"

Welke investeringen vergt de Gezonde Basisschool van de Toekomst en wat levert dat op? Dat is de kernvraag in het promotieonderzoek van Marije Oosterhoff. Zo zijn uiteenlopende partijen bij het programma betrokken, variërend van de pedagogische medewerkers en de cateraar voor de gezonde lunch tot de professionals die beweegactiviteiten uitdenken. "De investeringen die dat vergt, zet ik af tegen wat het programma oplevert. Daarbij is het effect op BMI zeker een belangrijke factor, maar ook gedragsverandering neem ik mee. Zo zien we dat het pestgedrag op de vier deelnemende scholen afneemt en leerlingen zich sociaal gaan gedragen. Door meer aandacht voor bewegen en culturele activiteiten, worden de verschillende talenten van kinderen bovendien meer aangesproken; zij krijgen nu meer de kans om deze te ontwikkelen. Het gaat bij effectiviteit dus beslist niet alleen om de BMI." Gezien de resultaten, constateert Marije Oosterhoff dat de gezonde basisschool duidelijk maatschappelijke waarde oplevert. Ook als de subsidie stopt, kan het programma volgens haar worden voortgezet. Voorwaarde is dat de ouders en misschien ook andere maatschappelijke partners wat (meer) gaan bijdragen. Zij berekende dat voortzetting de maatschappij ongeveer 2 á 3 euro per kind per dag kost. Bij een andere organisatie van het onderwijs kunnen de kosten wellicht nog wat omlaag, besluit de promovendus.

Klankbordgroep basisschool Langeberg Brunssum

De klankbordgroepen voor ouders zijn speciaal bedoeld voor alles wat er op de basisscholen gebeurt onder de noemer Gezonde Basisschool van de Toekomst. Zo was er op 11 december 2018 een bijeenkomst van de klankbordgroep van basisschool Langeberg in Brunssum: een Beweesschool met dagelijks extra beweegactiviteiten en een langere pauze. De leerlingen nemen hun eigen broodtrommels mee; hier wordt dus geen gezonde lunch aangeboden.

Op deze 11e december zit een divers gezelschap aan tafel: verschillende moeders, een vader, enkele leerkrachten, een medewerkster van de GGD Zuid Limburg en schoolcoördinator Nicole Loermans van Langeberg. Op één moeder na heeft geen van de aanwezige ouders kinderen die al vóór de start van het project op deze school zaten. Zij kennen de school dus alleen als Beweesschool.

Brainstormen over de vraag hoe het project na december 2019 moet worden voortgezet als de financiering stopt. Dat is de vraag die Nicole Loermans de ouders aan het begin van de bijeenkomst voorlegt. Een haast onmogelijke opdracht, blijkt na een korte brainstormsessie in kleinere groepjes. Voor Langeberg lopen de kosten per jaar op tot ongeveer 63.500 euro; vooral de inzet van de pedagogisch medewerkers in de tussenschoolse opvang kost veel geld. Zij zorgen voor de professionele begeleiding van de kinderen, die kunnen kiezen uit diverse activiteiten, zoals bewegen in de gymzaal. “We willen die keuzevrijheid graag behouden, net als de langere pauzetijd. En we willen graag dat de gymzaal beschikbaar blijft in die pauzes. Ik wist niet eens dat de school de gemeente daar huur voor moet betalen”, vat een moeder de discussie in haar groepje samen. Een optie is het beperken van de inzet van pedagogisch

medewerkers, klinkt de suggestie van een ander groepje. Al blijkt dit na enige discussie niet zo eenvoudig als het klinkt. “Wat als de ouders het project helemaal zelf zouden betalen”, denkt een moeder hardop. Met de rekenmachine op haar mobiel rekent ze het snel uit: ruim 240 euro per kind per jaar. Geen haalbare oplossing. Niet alle ouders kunnen en/of willen dat betalen, zeker niet als zij meerdere kinderen op school hebben. Het totaalbedrag van 63.500 euro is te groot, luidt de conclusie na enige discussie. “Je kunt dat geld niet ergens creatief vandaan halen. Je moet het ook duurzaam laten zijn”, stelt een moeder vast. De anderen zijn dat met haar eens. Een eigen bijdrage is wellicht wel nog een optie.

Positief

Dat hun kinderen op een Beweesschool zitten, vinden de ouders allemaal positief. “Mijn zoon wil altijd graag naar buiten, hij gaat graag naar school. Ik vind het positief dat de school hier zo bewust mee bezig is”, vertelt een moeder. Het mag niet zo zijn dat de school het project alleen kan voortzetten door op andere zaken te gaan bezuinigen, geven ze Nicole Loermans nog mee. Die belooft dat ze de discussie over een eigen bijdrage zal opstarten; volgens de principes van het project moet minstens tachtig procent van de ouders het daar mee eens zijn.





Lunchtrommels

Op het whiteboard projecteert Nicole Loermans vervolgens een kleurige foto van de gevulde lunchtrommels van de leerlingen: veel groenten en fruit, maar ook nog veel sneetjes witte boterhammen, zoet beleg en veel frisdrankpakjes. De school heeft geen regels op dit gebied; wel wordt het eten van fruit drie dagen in de week gestimuleerd met schoolfruit in de eerste pauze. Een moeder geeft aan dat ze dat meer dan voldoende vindt; de inhoud van de broodtrommel van haar kinderen is haar zaak. Toch, constateert Nicole Loermans, valt er in de lunchpauze nog flink wat winst te behalen. Zoete drankjes zijn ongezonde suikerbommen en al die pakjes zijn slecht voor het milieu, constateert ze. Er zijn genoeg scholen die daarom een voedingsbeleid voeren en het Voedingscentrum geeft daar tips voor. Meerdere ouders aan tafel constateren dat het wellicht goed is om te laten zien wat goed en slecht is. "Maar we moeten er niet in doorslaan. Mijn kind krijgt gewoon chocopasta. Je kunt ook te veel de nadruk op gezond gaan leggen, dan kunnen kinderen daarin gaan overdrijven." Een andere moeder vindt juist dat je als Beweegschool best wat verder kunt gaan. "Leerkrachten hoeven echt niet te kijken wat er op de boterhammen zit, maar je kunt als school wel een duidelijk standpunt innemen." Ze komen er niet helemaal uit,

met z'n allen. Al lijkt iedereen het er wel over eens dat je ideeën kunt aandragen voor een gezonde lunchtrommel.

Traktaties

Over de verjaardagtraktaties zijn de ouders na enige discussie nog wat eensgezinder. De school streeft er nu naar om kinderen iets gezond te laten trakteren, al lukt dat in de praktijk niet altijd. En dat zal lastig blijven, denken de aanwezige ouders. Maar ook de moeder die zoveel plezier schept in het maken van traktaties, kan uiteindelijk mee in de gedachte om verjaardagtraktaties helemaal af te schaffen. Daar wennen kinderen wel aan, leert de ervaring op andere scholen. Maar, zo vinden de ouders, de jarige moet die dag wel in het zonnetje wordt gezet. En het is een goed idee om jaarlijks een leuke activiteit te organiseren, zoals een meester- of juffendag. Zo ver is het nog lang niet, want de klankbordgroep kan alleen een signaal afgeven. En doet dat dus ook. Waarmee Nicole Loermans na bijna twee uur discussiëren de bijeenkomst afsluit.

Leerkrachten willen door

Melissa Paulzen leerkracht groep 6 en gedragsspecialist van De Schatgraver

"Het principe van de gezonde lunch en meer bewegen heb ik altijd gesteund. Dat vind ik heel belangrijk. Maar ik was voor de start van het programma wel sceptisch over de organisatorische kant van het verhaal. Ik zat met vragen als: hoe zou het voor leerkrachten zijn om de verantwoordelijkheid tussen de middag over te dragen aan de pedagogische medewerkers? En hoe zouden de kinderen de langere lesdag ervaren? Inmiddels kan ik zeggen: het gaat heel goed. Natuurlijk, in het begin waren er zeker wel wat strubbelingen; dat hoort erbij. Maar kritiek konden we steeds aankaarten en dat hebben we ook gedaan. Nu zie ik vooral wat het onze school gebracht heeft. Het is heel fijn dat de kinderen elke dag gezond eten en ze allemaal hetzelfde eten. Niemand hoeft meer jaloers te zijn op wat een andere leerling bij zich heeft. En de kinderen lusten en proeven meer. Wat de langere pauzetijd betreft, die probeer ik goed te benutten en dat lukt ook wel. Al blijf ik het handiger vinden als de school vroeger uitgaat, want dan kan ik daarna gewoon doorwerken. Maar je went er aan. En als ik zie wat we er voor terug krijgen, heb ik het er graag voor over. We zijn als school

gegroeid en de eerste resultaten mogen er zijn. Tegen scholen die ermee willen beginnen, zou ik willen zeggen: laat het een beetje over je heen komen, blijf wel kritisch, maar geef het tijd. En geniet ervan! Want het levert veel moois op."

José Moulen leerkracht combinatieklas groep 3 en 4, Wereldwijs

"Ik was voor de start al heel positief over het programma. Vooral omdat ik zag wat kinderen allemaal mee naar school namen: koekjes, chips, croissants. Het leek mij wel goed als ze wat gezonder zouden gaan eten. In de praktijk pakt de gezonde lunch heel goed uit. De kinderen zijn nieuwe dingen gaan eten en proeven nu makkelijker iets: ze zien het andere kinderen doen en leren van elkaar. Ze zijn ook aardiger tegen elkaar, merk ik. Wat verder goed uitpakt, zijn de beweegactiviteiten. In de pauze kunnen de kinderen hun hoofd leeg maken en dat doet hen goed. Het helpt om weer fris aan de les te beginnen. Wat mij tot slot opvalt, is dat sommige kinderen gewicht zijn kwijtgeraakt. Die zijn nu gewoon minder flink. Dus ja, alles bij elkaar opgeteld, wil ik heel graag dat dit doorgaat."





Gezondheidsakkoord Zuid-Limburg

In Zuid-Limburg heeft een aantal mensen zich verenigd in het “Gezondheidsakkoord”. Zij willen plannen smeden om een trendbreuk te bewerkstelligen in de participatie- en gezondheidsachterstand van Limburg. Zij streven naar een trendbreuk in die hardnekkige achterstand van Limburg ten opzichte van Nederland. Motto is: een vitale bevolking die bijdraagt aan een vitale economie. Deelnemers komen uit bedrijfsleven, onderwijs, zorg, huisvesting, burgerparticipatie en universiteit. Zij hebben onder andere hun ambitie voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst op schrift gesteld.

Trendbreuk

Ook de Provincie Limburg wil de achterstand op gezondheid, onderwijs, (arbeids) participatie en sociale cohesie ten opzichte van Nederland de komende tien jaar gaan inlopen. Een trendbreuk is inzet van provinciaal beleid via de Sociale Agenda Limburg.

Voor het realiseren van een trendbreuk is niets doen geen optie. Op de controlescholen neemt het gewicht van kinderen juist toe met alle huidige en toekomstige risico's op ongezondheid en verminderde vitaliteit van dien. Door aandacht voor voeding én bewegen én door het verlen-

gen van de schooldag, treden positieve ontwikkelingen in, zowel in gewicht als in gedrag. Kinderen zijn vitaler en socialer. Na twee jaar is dit al zichtbaar. Een effectieve aanpak dus. Grootste opbrengst van dit experiment is het bewijs dat het onderwijssysteem veranderd kan worden. En dat er een beweging in gang is gezet waarbij naast het leren ook andere levensvaardigheden onderdeel van het schoolprogramma zijn. Van leerschool naar “leefschool”. Naast leerkrachten ook “leefkrachten” die meesturen in de (complexere wordende) uitdagingen van leven.

Talentontwikkeling

Het experiment levert vooralsnog geen resultaten op met betrekking tot de leerprestaties. Om hier uitspraken over te kunnen doen, zijn de analyses van de komende twee meetjaren noodzakelijk. Nationaal is er sprake van een hardnekkig patroon van ongelijke kansen voor leerlingen met dezelfde capaciteiten. Dat patroon manifesteert zich ook in Zuid-Limburg. Rotterdam investeert hierin al jaren met het programma Leren Loont! Leerlingen krijgen minstens zes uur extra onderwijstijd per week. De citoscores zijn verbeterd. Een dergelijke aanpak in Limburg zal bijdragen aan vitale en sociale leerlingen met gelijke kansen op talentontwikkeling.

Waarom investeren in de jeugd?

Ieder kind heeft het recht om zich optimaal te ontwikkelen en om volwaardig mee te kunnen doen in de samenleving. Zo staat het ook vermeld in het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind. Dit vraagt om onderwijs dat in innige samenwerking met ouders en de omgeving streeft naar het ontdekken en benutten van talenten van kinderen en jongeren. Ons onderwijs verdient die maatschappelijke betrokkenheid. Het vraagt ook om een overheid die dit faciliteert en stimuleert. Onderwijs is het voorportaal van een hoogwaardige en vitale beroepsbevolking. En die is op haar beurt weer een voorwaarde voor een positief vestigingsklimaat voor nieuwe bedrijven. Investeren in de jeugd is dus investeren in de toekomst van Limburg.

Ambitie: wat moet er gebeuren?

Voorop staat dat wat het Gezondheidsakkoord wil ten goede moet komen aan het kind, de leerling, de jeugd. Idealiter ontstaat er een breed gedragen uitvoeringsmodel voor de “leefschool” vanaf de voor- en vroegschoolse periode tot en met de start als werknemer. Om dit haalbaar te maken, begint de uitvoering bij de 2-12 jarigen. De aanpak die ontwikkeld gaat worden, betreft extra schooltijd voor begeleiding bij voeding, sport, spel, cultuur, én bij het leren en leven in de

breedste zin van het woord. De ervaringen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst en Leren Loont! moeten worden gebundeld en van vier naar veertig scholen worden uitgerold in de komende vier jaar (dat is ca. een derde van alle basisscholen in Zuid-Limburg; tien scholen per jaar). Leerkrachten zorgen voor kwalitatief goed onderwijs met extra lessen voor kinderen die meer ondersteuning nodig hebben. Daarnaast zetten leefkrachten (bijvoorbeeld pedagogisch medewerkers) zich in om de school ook de functie van het dorpsplein, straatvoetbal en hangplek over te laten nemen. Ouders doen ook mee. Veiligheid en geborgenheid staan centraal. Onderwijsbesturen gaan maatschappelijke vertegenwoordiging organiseren. Zij aan zij gaan zij samen met ouders, wijk en overheid aan de slag!

Wie doet mee?

Het afgelopen jaar is er in de regio aan diverse overlegtafels gesproken over hoe de Gezonde Basisschool van de Toekomst kan worden voortgezet. Partners van het Gezondheidsakkoord hebben nagedacht over hoe het concept te verbreden is, zodat ook kansengelijkheid en leerprestaties nadrukkelijker worden meegenomen. Limburg en met name Zuid-Limburg staat voor een stevige maatschappelijke opgave, namelijk een trendbreuk bewerkstelligen in de achterstand ten opzichte

van Nederland in (arbeids)participatie, onderwijs, gezondheid en sociaal kapitaal. De insteek hierbij is om te starten bij de jeugd, de nieuwe generatie. De regio gaat om die reden een eigen variant op het landelijke programma Kansrijke Start uitvoeren. Hiermee wordt de basis gelegd voor een gezonde start vanaf de conceptie (de eerste 1000 dagen). De “leefschool” sluit hierop aan. Partijen hebben aangegeven wat zij kunnen betekenen.

Eigenaarschap

Everybody's concern, nobody's business is een veel gehoorde klacht. Hoewel de gezondheidsachterstanden en ongelijkheid in Zuid-Limburg evident zijn, voelde zich tot voor kort niemand écht eigenaar van dit probleem. Het tij is echter gekeerd! Voor déze maatschappelijke opgave voelt een collectief, bestaande uit publieke en private organisaties en personen zich verantwoordelijk. Private organisaties ondersteunen en faciliteren het bedrijfsmatig en efficiënt inrichten van het proces. Mogelijk kunnen bedrijven voor de kinderen van hun werknemers meefinancieren aan de verlengde schooldag. Dat is aantrekkelijk voor de werknemer en versterkt de onderlinge band tussen werkgever en werknemer. Zo doen we betekenisvolle dingen voor elkaar. Publieke organisaties bundelen startkapitaal en zoeken naar structurele finan-

ciering voor de toekomst. Dit proces, waarbij de ministeries van OC&W, VWS en EZ een belangrijke rol spelen, is inmiddels al in gang gezet. De Limburgse onderwijsbesturen zijn van groot belang in dit proces. Hun commitment om de beweging in de richting van een trendbreuk in gang te zetten, is een van de kritische succesfactoren. Alle partners van het Gezondheidsakkoord Zuid-Limburg onderschrijven dit en zetten er zich keihard voor in. Met hun enthousiasme, bevologenheid en investeringsbereidheid gaan partners een droom tot werkelijkheid maken.

“Stoppen met de gezonde basisschool is geen optie”

Eind 2019 stopt de subsidie voor het project De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Als het aan onderwijsstichting Movare ligt, komt daarmee beslist geen einde aan het project. Integendeel. Movare wil de nieuwe werkwijze juist verduurzamen en uitbreiden, maar kan dat niet alleen. Andrew Simons en Kiki Huijnen van Movare leggen uit waarom ze zo graag door willen gaan en wat daar voor nodig is.

Andrew Simons, programmamanager Gezonde Basisschool van de Toekomst

“De vier experimenteerscholen die nu meedoen, willen er allemaal mee doorgaan. Die wens staat los van de positieve resultaten van het onderzoek. Ik hoor ouders zeggen: wat voor mij van belang is, is dat mijn kind gelukkig naar school gaat. Volgens de scholen is sprake van een duidelijke meerwaarde: ze zien meer gemeenschapszin en meer binding met de wijk. Ook de samenwerking met de kinderopvang verloopt goed en voelt goed. We zijn een beweging gestart en daar willen we mee verder. Het nadeel is dat die beweging is gefinancierd als project en de financiering eind 2019 stopt.” Andrew Simons hoopt dat lokale, provinciale en landelijke overheden de beweging die is ingezet, willen (blijven) ondersteunen. En dat ook ouders daaraan willen bijdragen. De tijden zijn gunstig, constateert hij. Zo wordt in Zuid-Limburg gewerkt aan een

definitieve versie van het Gezondheidsakkoord en zet de Provincie Limburg in de Sociale Agenda in op een vitale bevolking. "Dat begint met een gezonde jeugd", zegt hij. Elders in het land bestaat veel belangstelling voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst in Parkstad. Ermee stoppen is dan ook beslist geen optie; partijen zijn nu druk bezig met de vraag hoe het project kan worden voortgezet. "Wij willen andere scholen juist laten aanhaken. Onze ambitie is de komende vier jaar uit te groeien naar veertig basisscholen verspreid over Zuid-Limburg; wij willen de beweging verduurzamen. Juist in zwakkere wijken is het belangrijk dat leerlingen op de basisschool de kans krijgen om zich te ontplooiën; voor hen is de verlengde schooldag die wij bieden veel beter. Een continuïteit, zodat ze vroeg naar huis gaan, is voor deze kinderen juist geen goede ontwikkeling."

Kiki Huijnen, lid College van Bestuur

Vlak voor de start van het project trad Kiki Huijnen aan als bestuurslid en werd meteen voorzitter van de stuurgroep Gezonde Basisschool van de Toekomst. "Ik herinner mij de begintijd als heftig. We beseften heel goed dat we echt met iets nieuws begonnen. We wilden het serieus aanpakken, ook omdat het project is gekoppeld aan een groot wetenschappelijk onderzoek. Als je wilt dat de uitkomsten

van dat onderzoek iets waard zijn, moet je het conform alle afspraken doen." Na een turbulente start, kwamen de scholen meer in balans. En na een half jaar "stond" het project, zegt Kiki Huijnen. "Vanaf dat moment nam de aandacht voor het project toe. Met een heleboel partijen samen lieten we zien dat het kan, zo'n gezonde basisschool." Die aandacht is niet alleen regionaal, maar ook landelijk. En dat is volledig terecht, stelt Kiki Huijnen. "Wat wij doen is uniek en het helpt echt. Dat zie je nu de eerste resultaten van het onderzoek bekend zijn geworden: leerlingen zijn minder zwaar, gaan gezonder eten en deels ook meer bewegen. En dat al na twee jaar. Wij zijn heel tevreden met die resultaten, zeker als je die vergelijkt met de controlescholen. Daar ging de BMI van leerlingen in die periode omhoog, waar de BMI op de experimentescholen juist daalde. Of de cognitie van kinderen ook verbetert, weten we nog niet. Het is te vroeg om daar al iets over te zeggen." Los van de resultaten, zien Kiki Huijnen en collega's veel positieve neveneffecten. Zoals: socialer gedrag, minder pesterijen en meer aandacht voor het thema gezondheid, ook bij de experimentescholen die geen gezonde lunch serveren. Overigens zijn die Beweegscholen de eerste twee jaar bewust niet met het thema gezond eten aan de slag gegaan vanwege het wetenschappelijk onderzoek:

de onderzoekers moesten in staat zijn om de verschillen in aanpak met elkaar te vergelijken.

Wat het College van Bestuur betreft, is een terugkeer naar de oude situatie geen optie. De leerlingen zijn immers gewend geraakt aan de nieuwe situatie, zegt Kiki Huijnen. "We willen het project juist verduurzamen en uitbreiden, in samenwerking met andere, deels commerciële partijen. Denk bijvoorbeeld aan verzekeraars en de industrie. Werkgevers hebben baat bij medewerkers die een gezonde basis hebben. Verder zijn we in gesprek met overheden, regionaal, provinciaal en landelijk. En we denken aan het in elkaar schuiven van de functie van pedagogisch medewerker en de functie onderwijs-assistent. Dan kun je contracten aanbieden voor zowel de onderwijstijd als de tussentijdse opvang en het hoofd bieden aan tekorten in het onderwijspersoneel. Het zal duidelijk zijn dat we dit allemaal niet alleen kunnen, we hebben alle partijen nodig."

Eric van der Burg wethouder Amsterdam

“De Gezonde Basisschool van de Toekomst is letterlijk wat het is; de toekomst. Niet alleen gaat het over de toekomst van scholen maar nog meer over de toekomst van kinderen. Zij verdienen het om zo veel mogelijk mee te krijgen wat hen in staat stelt om hun toekomst zo goed mogelijk vorm te geven en daar hoort een goede gezondheid bij. En daar draagt de Gezonde Basisschool van de Toekomst aan bij. Echt een voorbeeld voor vele scholen in Nederland.”

De onderzoekers van de Universiteit Maastricht spraken regelmatig met ouders. Dit zijn enkele uitspraken die ouders deden:

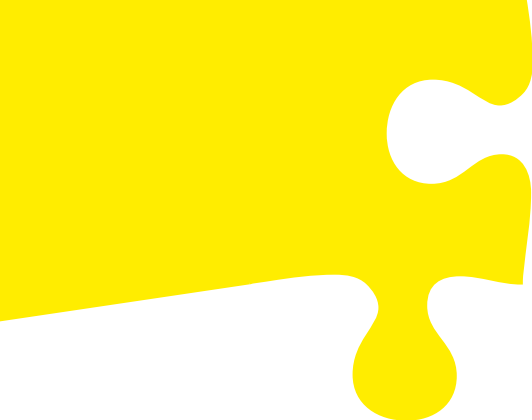
Moeder: “Hij weet wat goed voor je is, wat slecht voor je is. Ja, dat neemt hij mee de toekomst in.”

Moeder: “Er wordt heel veel groente en rauwkost gegeten: tomaten, paprika. We eten ook weleens ongezond hoor, laat ik het zo zeggen.”

Moeder: “Thuis proeven ze nu alles, net als op school. Ze zijn nergens schuw van. Dus als er eens wat nieuws is, dan durven ze dat in ieder geval wel te proeven. En kunnen ze een mening vormen over of ze het lekker vinden of niet.”

Moeder: “Ik weet in ieder geval dat ze gezond hebben gegeten op school. Dus als ik dan zelf een keer wat minder kan doen, is dat niet zo erg.”

Vader: “Ik heb een keer met zo’n lunch meegedaan en dan zie je gewoon dat die kinderen, ja allemaal, netjes eten. En iedereen heeft hetzelfde, er is geen onderscheid. Dat vinden wij heel erg prettig.”



Bijlagen

Samenwerkingspartners

Academische Werkplaats Publieke Gezondheid
Basisschool de Langeberg
Basisschool de Schatgraver
Friesland Campina
Gemeente Brunssum
Gemeente Landgraaf
GGD Zuid Limburg
Huis voor de Sport
Kinderopvang HUMANITAS
KinderOpvang Parkstad
Maastricht Universitair Medisch centrum +
MKB Parkstad
Onderwijsstichting Movare
Onderzoekschool CAPHRI
Open Universiteit
Openbare basisschool Wereldwijs
Openbare basisschool Harlekijn
Park Terwaerden
Provincie Limburg
Sodexo
SPEL, Speeltuinwerk Limburg
Sport & Leisure Park Landgraaf
Stichting Peuterwerk Landgraaf
The Move Factory
Universiteit Maastricht
Voedingscentrum van de Stichting Voedingscentrum Nederland





Referenties

Bartelink N, van Assema P, Jansen MWJ, Savelberg H, Willeboordse M, Kremers S. The Healthy Primary School of the Future: a contextual action-oriented research approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018;15: 2243 doi:10.3390/ijerph15102243

Bartelink NHM, van Assema P, Kremers SPJ, Savelberg HHCM, Oosterhoff M, Willeboordse M, van Schayck OCP, Winkens B, Jansen MWJ. One- and Two-Year Effects of the Healthy Primary School of the Future on Children's Dietary and Physical Activity Behaviours: A Quasi-Experimental Study. *Nutrients* 2019;11:689 doi:10.3390/nu11030689

Inspectie van het Onderwijs, Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. *Onderwijsverslag. De staat van het Onderwijs*. Inspectie van het Onderwijs, Nederland, Utrecht 2018

Maastricht UMC+, Universiteit Maastricht, Zuyd Hogeschool. *Kennis As. Groeimotor van de regio*. Maastricht, April 2013

Neubourg E de, Borghans L, Coppens K, Jansen M. Explaining children's life outcomes: parental socioeconomic status, intelligence and neurocognitive factors in a dynamic life cycle model. *Child Indicators Research*. 2017 p1-19 DOI 10.1007/s12187-017-9481-8

Oosterhoff M, Bosma H, van Schayck OCP, Joore MA. *Leefstijlinterventies in het onderwijs: hoe zit het met de kosten?* Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen TSG 2018;96(3-4):120-123 <https://doi.org/10.1007/s12508-018-0149-7>

Oosterhoff M, Bosma H, van Schayck OCP, Joore MA. A Cost Analysis of School-Based Lifestyle Interventions. *Prevention Science*, 2018 <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0918-1>

Prevo L, Stessen K, Kremers S, Wassenberg M, Jansen MWJ. Shining light inside the tunnel: Using photovoice as a strategy to define the needs for health promotion among families of low socioeconomic status. *International Journal of Qualitative Studies in Health & Well-being* 2018;13(1): 1542909 doi.org/10.1080/17482631.2018.1542909

Schayck van CP, Jansen MWJ. *Business case. De Gezonde Basisschool van de Toekomst*. Maastricht University, 2014

Van Kann DHH, Kremers SPJ; de Vries NK, de Vries SI, Jansen MWJ. The effect of a school-centered multi-component intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: the Active Living study. *Preventive Medicine* 2016;89:64–69

Willeboordse M, Jansen MWJ, van den Heijkant SN, Simons A, Winkens B, de Groot R, et al. The Healthy Primary School of the Future: Study protocol of a quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 2016;16:639 DOI 10.1186/s12889-016-3301-9; DOI: 10.1186/s12889-017-4230-y

De auteurs

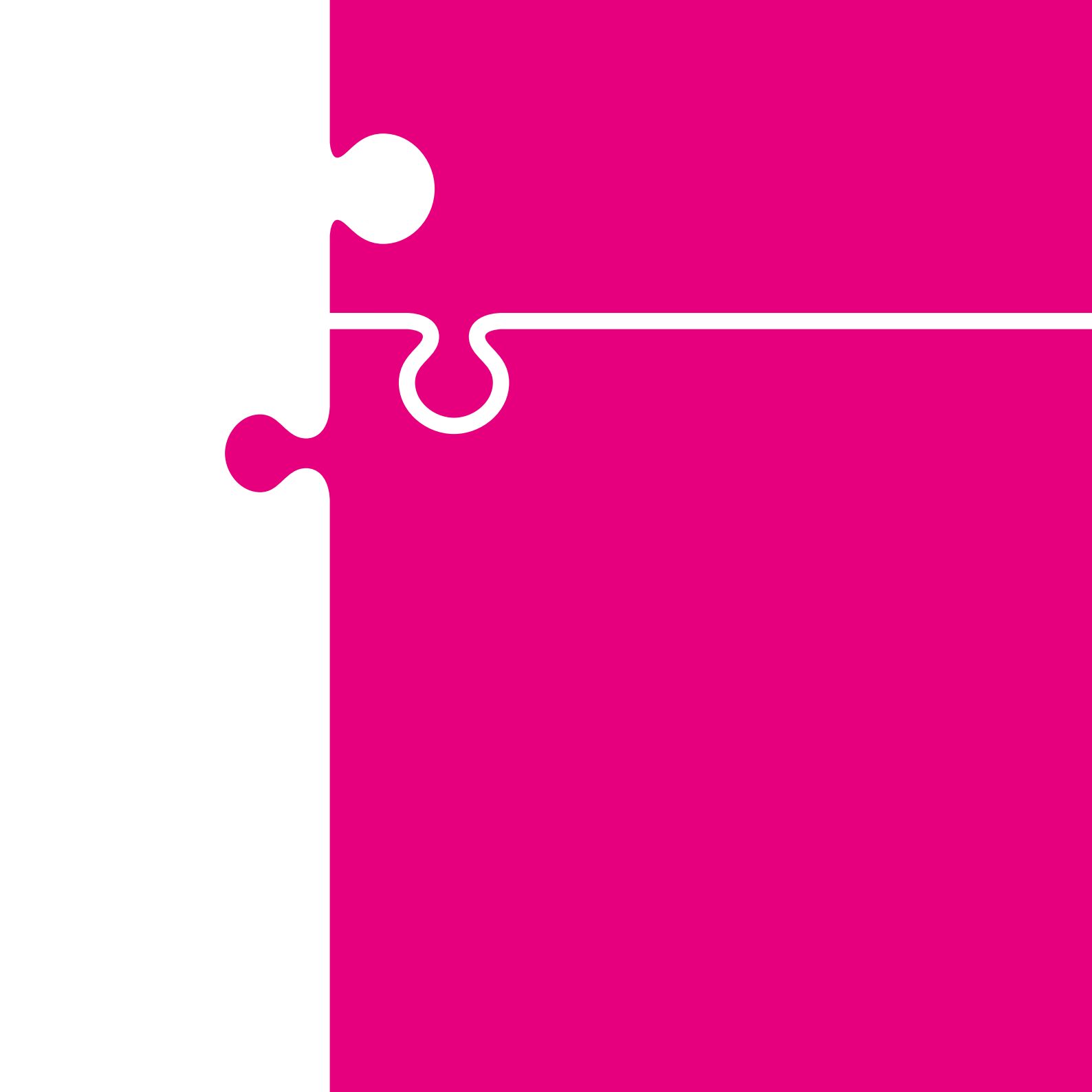


Maria Jansen

Maria Jansen is hoogleraar Populatiegericht Gezondheidsbeleid aan de Universiteit Maastricht en programma-leider van de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg. In haar onderzoek richt zij zich onder andere op gezondheidsbevordering via het onderwijs: de Wet op Primair Onderwijs verplicht scholen daar niet toe. De vraag is zodoende hoe scholen verleid kunnen worden om structureel te investeren in de gezondheid van leerlingen. Maria Jansen streeft naar het doorbreken van fragmentarische en vrijblijvende aandacht voor gezondheid op scholen. Volgens haar is het onderwijs een zeer belangrijke partner in de aanpak van de hardnekkige gezondheidsachterstand van Limburg. Zij is ook een van de initiatiefnemers van het Gezondheidsakkoord in Limburg: dat akkoord zet eveneens in op die trendbreuk in gezondheidsachterstand, onder andere via het onderwijs. Wat de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) betreft, was Maria Jansen nauw betrokken bij de subsidieaanvraag voor het programma. Ook is zij lid van het dagelijks bestuur van de GBT (met Andrew Simons, Maartje Willeboordse en Onno van Schayck) en begeleidt zij twee promovendi in het programma. Onder het motto 'goed voorbeeld doet goed volgen', nam ze het initiatief voor dit boekje over de GBT.

Karin Burhenne

Karin Burhenne studeerde journalistiek in Tilburg en werkte twintig jaar in de dagbladjournalistiek in Brabant en Limburg. Sinds twaalf jaar is zij zelfstandig journalist en tekstschrijver en mede-eigenaar van het bedrijf dat zij met haar partner oprichtte (BCcommunicatie & tekst). Als zelfstandig journalist schrijft zij onder andere over (preventieve) gezondheidszorg, ouderenzorg en wetenschap. Voor dit boekje over de Gezonde Basisschool van de Toekomst verzorgde zij alle interviews met betrokkenen. Ook deed ze verslag van bijeenkomsten van de leerlingenraad en de klankbordgroep voor ouders.





mede mogelijk gemaakt door

provincie limburg

